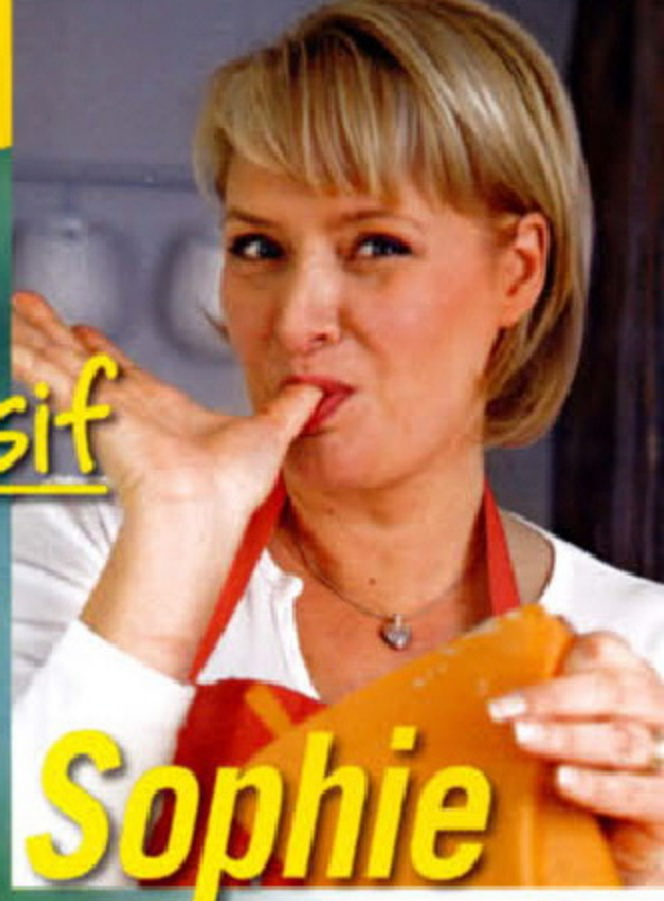
JUILLET 2010 - N° 235 1,95 €

Cuisine Actuelle

Découvrez bien plus que des recettes



Exclusif

Chic et frais 4 idées aux fruits rouges avec Sophie Dudemaine

65 recettes

ENTRE AMIS
Un repas prêt à servir sous le parasol

BARBECUE À L'AMÉRICAINE
Les grillades tex-mex ou cajun, ça change !

+ 16 FICHES À CONSERVER

Millefeuille de melon et pamplemousse *p. 18*

25 pages Actus

- **Bons produits :** Alain Ducasse vous ouvre son carnet d'adresses
- **Enfants :** ils boivent trop de soda, réagissez !
- **Conso :** choisir sa cuisine d'extérieur.

Succès d'été

Délices de fruits • Sandwiches • Terrines • Grandes salades

T 01379 - 235 - F: 1,95 €

JUILLET 2010 - BEL : 2,30 € - CH : 4,40 FS - CAN : 4,50 SC - ESP : 2,50 € - GR : 2,50 € - ITA : 2,50 € - LUX : 2,30 € - PORT. CONT. : 2,50 € - DOM : Avion : 3,20 € - Maroc : 25 DH - Tunisie : 3 200 DTU - Zone CFA Avion : 2 500 CFA ; Bateau : 1 500 CFA - Zone CFP Avion : 650 CFP ; Bateau : 350 CFP

CABERNET D'ANJOU

Les vins qui ont un fleuve pour terroir.

Pleins de fraîcheur et de fruité, découvrez ces **GRANDS ROSÉS DE LA LOIRE** :

CABERNET D'ANJOU
CABERNET DE SAUMUR
ROSÉ DE LOIRE
TOURAINE

vinsdeloire.fr

VINS DE LOIRE

BEING

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

Cuisine Actuelle
juillet

Tous dehors !

Goûts du soleil, rythme vacances, à table, le climat est gourmand. Sophie nous fait voir la cuisine en Technicolor avec ses recettes rouges fruits. On mange dehors. Boulghour et riz font ces grandes salades à partager. Le barbecue sort le grand jeu des grillades à l'américaine. C'est dépaysant ! On pique-nique. Au bord de la piscine avec les amis. Au bout d'une balade à vélo, le panier garni de sandwiches maison beaux et bons. La cuisine farniente, on adore !

Béatrice Dangvan, rédactrice en chef adjointe

Sommaire

4 RENDEZ-VOUS
Agenda de juillet
Fêtes, foires, escapades...

8 ACTUS DU MOIS
Cours de cuisine
Bons plans, nouveautés.

12 BONNES TABLES
Le Coq-Gadby
Chefs de talent à découvrir.

14 MENU DES AMIS
Déjeuner à la piscine
Un menu froid, prêt d'avance.

20 MARCHÉ DU MOIS
Star, le haricot vert
Bons produits de saison.

22 TOP NOUVEAU
Goûté en juillet
Sélection de produits nouveaux.

23 TOP GOURMET
Limonades
Saveurs de fruits ou de fleurs.

24 À LA PAGE
Lectures à savourer
Des romanciers fins gourmets.

26 ENQUÊTE
Producteurs de talent
Les adresses d'Alain Ducasse.

30 C'EST TOUT SIMPLE
Sandwiches surprise
5 idées légumes-fromage frais.

33 SOPHIE CUISINE
... les fruits rouges
Salés ou sucrés, de l'entrée au dessert. Et une idée déco.

39 TENDANCE VERTE
Cuisinons écolo
Bons outils, bons matériaux.

40 IDÉE GOURMANDE
BBQ made in USA
5 grillades à la mode américaine.

50 SHOPPING
Bon goût de salades
Ambiance fraîcheur sur la table.

52 S'ÉQUIPER
La cuisine prend l'air
Sélection de cuisines d'extérieur.

54 ENVIE DU MOIS
Délices de fruits
6 desserts fruités vite prêts.

60 SHOPPING
Pauses nomades
Malins, les sets perso.

61 TOP SAVEUR
L'olive
Les meilleures variétés.

62 COMMENT FAIRE
Salades de l'été
Riz ou taboulé... le plein d'id

67 TOP PRATIQUE
Pique-nique réussi
10 conseils d'organisation.

68 BEAU ET BON
Cocktails, c'est part
Colorés, avec ou sans alcool

70 BIEN-ÊTRE
Profitez des herbes
Cap sur le carotène.

75 ENFANTS
Pas trop de soda !

76 RECETTES ENFANT
4 fiches-recettes

78 CUISINE LÉGÈRE
Cassez la croûte
Cuisson en écrin de pain ou

80 AUTOUR DU VIN
Crus de barbecue
Bière, une mousse plus douc
En cave, le muscat de Rivesal

87 IDÉES DE REPAS
8 menus et leurs vi

90 INDEX
Recettes du mois

Abonnez-vous vite
Appelez le 0826 963 964 (0,15 €/min)
ou reportez-vous page 89

PEFC
PEFC/10-31-1410
PROMOUVOIR LA GESTION DURABLE DE LA FORÊT

à collectionner
+16 fiches

Carte abonnement Cuisine Actuelle jetée sur exemplaires kiosques.
Encart Enfant Magazine "tout en 1" : offre d'abonnement et enveloppe T jeté sur 35 000 abonnements

Rendez-vous

agenda juillet

Juillet ensoleillé remplit caves et greniers.

L'abricot, fruit gorgé de soleil, à son marché.

2 juillet
Le Cantal sucré

À Aurillac (15), rendez-vous sucré aux Européennes du Goût avec étals de macarons ou de carrés d'Auvergne, ateliers pour marier vins et chocolat et cours de pâtisserie avec Pierre Hermé.
• **Jusqu'au 4 juillet.**

3 juillet
Les pieds sur terre

À Millau (12), le festival Les Pieds sur Terre lance un défi : "Et si on mangeait autrement ?". Pour cette deuxième édition, le chef 3 étoiles Michel Bras et l'association Slow Food vous feront partager leur philosophie de la table.

5 juillet
Anniversaire géant

LE PARI(S) DU GÉANT!

À Paris (75), pour les 50 ans de sa marque, Géant Vert invite les gourmands à cuisiner avec des chefs. Dans le XIe arrondissement, ateliers gratuits tous les jours de 12 h à 15 h. Asperges, maïs, artichauts ou cœurs de palmier se glissent avec délice dans les quiches ou autres tajines.
• **Jusqu'au 11 juillet.**

9 juillet
Les couleurs de l'été

À Rivesaltes (66), un grand marché dans la ville dédié aux abricots. Fruits frais, confitures en direct et concours du plus gros mangeur d'abricots...

À Cavaillon (84), le melon est à la fête. Dégustation de pastis ou chocolats au melon, expos, visites d'exploitations, lâcher de chevaux sauvages dans les rues de la ville. À chacun son programme.
• **Jusqu'au 10.**

10 juillet
En thon honneur

À Saint-Jean-de-Luz (64), une grande soirée pour revivre le temps où la ville était le premier port de pêche au thon de France. Avec thon pipérade, gâteau basque, musique traditionnelle pour une fête à la sauce basquaise !

11 juillet
Tout figue

À Caromb (84), la figue noire, bien charnue et goûteuse, est sur tous les étals. L'occasion de découvrir les spécialités à base de figues et aussi d'apprendre à cuisinier ce fruit avec imagination, de l'entrée au dessert.

13 juillet
Le chipiron

À Hendaye (64), le chipiron, appelé aussi calamar ou encornet, s'apprécie à l'armoricaine, farci, en beignets ou en brochettes. Il a même son jour de fête où il est cuisiné à toutes les sauces et dégusté toute la journée.

Entre juillet et août, le boire est de bon goût.

17 juillet
Le Nord voit rouge

À Loison-sur-Créquoise (62), le week-end sera acidulé avec la fête de la groseille. L'occasion d'en faire une belle ventrée et de découvrir comment la presser pour obtenir un frais nectar.
• **Jusqu'au 18 juillet.**

26 juillet
Goût relevé

À Tours (37), au Moyen Âge, la Foire à l'ail et au basilic avait pour but de chasser les mauvais esprits. De nos jours, elle ravit les papilles et met la la ville en appétit.

Réalisation : Anne Ghiringhelli

■ Adresses en fin de numéro

Mir Vaisselle

SECRETS DE FLEURS

Et un air de printemps réenchante votre quotidien.

Et la vaisselle devient un plaisir.

Découvrez Mir Secrets de Fleurs, la nouvelle gamme de Mir Vaisselle. Nouveaux parfums, nouveau design, Mir Secrets de Fleurs, c'est toute l'efficacité de Mir déclinée dans trois nouvelles fragrances* uniques aux extraits naturels de fleurs ou de plantes : Cerisier Impérial, Orchidée Royale et Iris Sauvage. Laissez-vous envahir par le plaisir d'un parfum délicat et raffiné qui saura réenchanter votre quotidien.

*parfum de synthèse

Qualité & Responsabilité Henkel

** Responsabilité sociale et environnementale

0,40€

DE RÉDUCTION IMMÉDIATE

à valoir sur l'achat d'un produit
Mir Secrets de fleurs
Offre valable jusqu'au 28/02/2011

N°SOGEC 0026909517

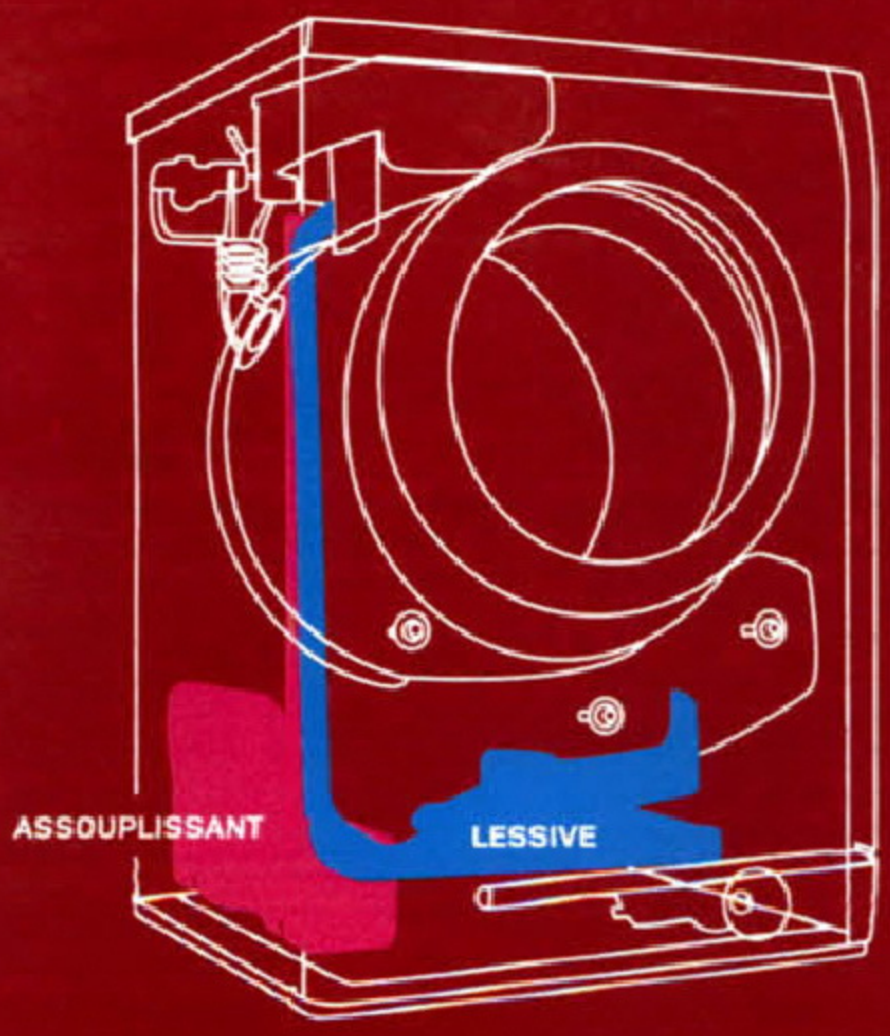
Sur remise de ce coupon à la caisse, votre magasin vous fera bénéficier de la réduction indiquée. Un seul bon par produit acheté. L'acceptation de ce bon pour tout autre achat donnera lieu à des poursuites. Photocopie interdite. Offre non cumulable et non remboursable, valable uniquement en France métropolitaine, Corse comprise. Henkel France SA - 161 rue de Silly 92100 Boulogne Billancourt RCS Nanterre 552 117 590 – CAP 115 138 508 €

AQUALTIS

AD Auto Dose system

APPROCHEZ VOTRE SMARTPHONE ET DÉCOUVREZ LA NOUVELLE AQUALTIS.

40 LAVAGES SANS REMETTRE NI LESSIVE, NI ASSOUPLISSANT*.



eco TECH

Grâce à deux réservoirs de stockage intégrés et un système de capteurs intelligents, la nouvelle Aqualtis avec système Auto Dose, est le premier lave-linge qui délivre automatiquement la bonne dose de lessive et d'assouplissant pour chaque lavage, afin de vous garantir un résultat impeccable. Disposez d'une autonomie de 40 lavages avec le parfait dosage sans remplir à nouveau votre machine*. Et, grâce à sa technologie avancée, la nouvelle Aqualtis ne réduit pas seulement l'utilisation de lessive et d'assouplissant, mais elle diminue également la consommation d'eau et d'énergie, pour devenir ainsi un produit respectueux de l'environnement.

hotpoint-ariston.fr

Hotpoint ARISTON

*Sous conditions normales d'utilisation et de lavage.

Actus du mois

LE MONDE DE SOPHIE

Conseils, bons plans et idées pratiques, pour faire de l'été toute une fête. Sophie nous aide à réussir un mariage ou une super réception, à festoyer en bleu, blanc rouge, à goûter les produits de saison... Et surtout, on se glisse dans le monde gourmand de Sophie et de ses amis. Un concentré de petits plaisirs.

• **Gourmande ! 2,90 €**

Canettes sexy

Les amateurs de glamour s'en mettront plein les mirettes avec la série limitée de canettes et bouteilles de Perrier à l'effigie de la très troublante Dita Von Teese, mi-Betty Boop, mi-femme fatale, traitée selon un graphisme décalé tenant à la fois de la photo et de la bande dessinée. Une édition spéciale qui va très vite trouver ses collectionneurs.

• **2,60 € pack de 6, en GMS.**

Morbihan bio

Jardiner bio, cuisiner écolo, faire des crêpes, déguster du cidre, c'est possible et c'est en Bretagne. Grâce à un coffret Bio Tourism destiné à révéler un autre visage de la région au travers de 18 séjours à taille humaine. 1 nuit, petit déjeuner et 1 activité. 190 € pour 2 pers.

Hautes-Alpes botaniques

Au Chalet d'en Ho, à Nevache, on apprend à reconnaître les plantes, les utiliser, élaborer vin et élixir. Sans oublier l'art de remplir son panier de fleurs et d'herbes comestibles en randonnant, en cueillant. 6 jours en pension complète à partir de 920 € par personne.

Après-dîner parfaitement réussi

Les concepteurs du jeu télévisé Un dîner presque parfait ont concocté en quatre livres les ingrédients pour réussir une soirée entre copains. Au programme, recettes sans assiettes, cakes, cocktails, verrines, amuse-bouche, desserts. Et 500 questions pour tester dans la bonne humeur ses connaissances en culture générale, cinéma, histoire et... cuisine, bien sûr.

• **10 €, M6 EDS, en librairie.**

Le pouvoir des ondes

Le cuiseur-vapeur qui transforme un micro-ondes en four vapeur est né. Le "micro vap" permet de réaliser une cuisine vitaminée grâce à un bouclier métallique qui chauffe l'eau, et donc dégage la vapeur sans que les aliments soient en contact avec les ondes. Un astucieux jeu de ramequins permet en plus de réaliser flans et douceurs.

• **99 € micro vap, 21 €/8 ramequins, 20 € livre de recettes. Tupperware.**

TENDANCE

Vacances studieuses

Les cours de cuisine ont la cote jusque sur vos lieux de vacances.

Fini les séances de bronzage. Démodés les plongeons dans la mer ou la piscine, les randonnées en montagne. Pour être dans le coup, c'est dans la cuisine d'un chef que certains passent leurs vacances. Une immersion qui ne se limite plus à un stage le week-end et qui permet d'affiner ses talents, de comprendre l'intérêt d'utiliser des produits de qualité, et révèle la richesse en producteurs des terroirs français ou plus lointains. Car si l'on cuisine au cours de ces vacances, on va aussi au marché et on explore les régions, papilles au vent pour un vrai dépaysement. Petit choix.

En Lubéron, sur les pas d'un chef

Edouard Loubet emmène ses hôtes du Domaine de Capelongue récolter les herbes autour de Bonnieux avant de les entraîner en cuisine. Chambre, petit déj, 4 jrs/3 nuits, 4 cours, 1 déjeuner, 1 cocktail dînatoire 1 pique-nique et un dîner gastronomique avec boisson. 645 € par personne.

Normandie potagère

Durant 3 jours, découverte des 120 espèces du potager et des produits du pays d'Auge au château Les Bruyères, près de Deauville. Au programme, cours de cuisine, marché, visites de producteurs. 420 € par pers.

Turquie savoureuse

Près de Bodrum, 7 jours en chambre d'hôte et petit déjeuner. 4 ateliers gourmands au choix, avec marché. Boulangerie, mezzés, soupe tarhana, raviolis, confitures, café turc... Levant & Co, 750 € par personne, hors vol.

BOUQUETS DÉCALÉS

À CROQUER OU UTILES, constitués de fruits, de légumes ou, plus original, d'ustensiles de cuisine, ces bouquets de fleurs inédits sont une idée de cadeau charmante pour toutes les occasions.

- À partir de 51 €, Monceau fleurs.

Chocolats savants

Pause culturelle et gourmande avec ces chocolats pur origine Tanzanie ensachés individuellement avec une maxime, une réplique de théâtre, un poème, bref une devinette littéraire à décrypter ou à poser à ses compagnons de gourmandise. Un excellent alibi pour en reprendre un... par pure curiosité intellectuelle.

- *6,80 € la boîte de 8 carrés, 4 thèmes : mots étonnants, poésie, théâtre, voyage. Rouge Papille.*

VITE DIT

PÊCHE DURABLE

On peut manger sans remords du cabillaud et de l'églefin de Norvège. Leur pêche n'épuise pas les ressources selon le Marine Stewardship Council, autorité écologique.

LE GRATIN

L'Aquitaine est la région qui produit le plus de vins de qualité, de foie gras et de maïs en Europe.

Actus du mois

SIMPLE COMME CLIP

Décors interchangeables pour une vaisselle plastique parfaite en pique-nique, et qui passe au lave-vaisselle. On peut se contenter des 4 décors réunis dans le coffret, ou bien craquer pour les 24 autres vendus séparément. Le tout 100 % recyclable : plastique en polycarbonate et label Imprim Vert pour le décor.

• 29,90 € les 4 assiettes. Décors supplémentaires : 5,90 €/4. Décopop.

Patrick et Capucine Sermadiras

Accueil au jardin

Halte dépaysante dans les Jardins d'Eyrignac aux formes géométriques surprenantes. Non contents d'en dévoiler les perspectives les plus secrètes et d'en raconter l'histoire, Patrick et Capucine Sermadiras invitent les visiteurs à des dégustations de vins et de fromage de Rocamadour dans leur manoir.

• Visite privée 30 €, dégustations 30 €, à Salignac (24), au cœur du Périgord noir.

Couteau de pro

25 chefs étoilés savoyards, de Mickaël Arnoult à Marc Veyrat, ont imaginé 25 recettes hachées menu à partir de produits locaux afin de célébrer les 150 ans de la Savoie française et fêter les 120 ans du fameux couteau des montagnards. Un "cran d'arrêt" fabriqué pour la première fois en 1890 à Saint-Jean-de-Maurienne (73), par un certain Joseph Opinel, dont les descendants, Maurice et Denis Opinel, perpétuent l'activité.

• **La Cuisine à l'Opinel, 14,95 €, aux éditions Lagon Rouge.**

30%

DE HAUSSE DES ACHATS de produits bio en France en 2009. C'est la planète qui va être contente !

Source Agence Bio

Charbon gagnant

Trois mois d'eau pure grâce à un fragment de charbon de bois placé une nuit dans une carafe, c'est la recette qu'appliquent les Japonaises depuis le 8e siècle. Les pores du charbon de Kishu retiennent chlore, métaux lourds, solvants... et libèrent calcium, fer, magnésium.

• **13 €/3 bâtonnets. Midorinoshima.**

BIO PETITS PRIX

Manger bio pas cher, c'est le défi lancé par la chaîne Franprix avec une gamme de 100 produits Leader Price à prix tout doux, du saucisson sec (3,90 € les 100 g) aux yaourts vanille (1,40 €/4 pots) en passant par le jambon blanc (2,45 € les 80 g), la mozzarella (1,25 €/125 g), la ratatouille (2,70 €/630 g), le panaché de feuilles de laitue (2,30 € les 150 g). Le tout garanti sans OGM bien sûr.

PROGRAMME PIMENTÉ

Seule épice AOC de France, le piment d'Espelette célèbre ses 10 ans avec l'opération Toques et piment qui associe quelque 60 restaurateurs des dix communes de la zone de production de ce piment durant tout l'été. Signalés par un macaron, les restaurateurs proposeront des plats évidemment pimentés et donneront à lire à leurs hôtes un schéma d'analyse sensorielle, histoire de déguster en toute connaissance de cause.

• Adresses des partenaires sur le site de l'AOC.

Réalisation : Christine Masson

■ Adresses en fin de numéro

PESCANOVA

Les bienfaits de la haute mer en direct !

SAVEURS ESTIVALES :
Véritable Merlu du Cap
et son Gaspacho

Les Pavés de Merlu Blanc,

Véritable Merlu du Cap,

sont présentés sans arête et avec peau pour une meilleure tenue à la cuisson. Grillés, poêlés, ou à la plancha, découvrez la saveur intacte du Merlu à la chair si délicate...

De la mer à la table, découvrez nos recettes, des astuces sur :
www.pescanova.fr

Bonnes tables

Pierre Legrand, jeune chef de 27 ans, ne cesse de surprendre avec un régal de produits locaux.

COUP DE CŒUR

À RENNES (35)

Le Coq-Gadby, au goût du jour

Si bien connue des Rennais, cette ancienne et belle maison propose une table très jeune d'esprit. Son chef, Pierre Legrand, a 27 ans. Là où l'océan n'est pas loin, les poissons et les coquillages arrivent du Guilvinec ou d'Erquy. L'agneau, les pigeons et les légumes sont également résolument bretons. Produits superbes, donc, cuits à la perfection et délicatement relevés. Par petites touches, la réglisse côtoie la langoustine, les noix de cajou torréfiées l'huître au beurre blanc, et le fenouil confit l'agneau de lait. Et le crémeux de riz au lait de coco et mangue en fait craquer plus d'un ! Dans l'hôtel, le spa propose une gamme de produits de beauté gourmands à base de pépins... de pomme.

● **Menu le midi de 28 à 35 €. Menu de saison 49 €. Fermé dimanche et lundi et mercredi midi.**

Bistrot de chef

PORT-LESNEY (39)

Le Pontarlier

Une des tables les plus agréables de la région. On s'y régale de volaille au vin jaune et morilles, d'une côte de cochon franc-comtois... Et le Paris-Brest pour deux est irrésistible !

● **18 et 21 € le midi. Menu 25 € et carte 35 à 40 €.**

Cuisine fusion

PERPIGNAN (66)

Le Grain de Folie

Pas folles ces jolies notes exotiques qui réveillent des plats assez classiques ! Lait de coco et crevettes, vadouvan (mélange d'épices indien), gingembre dans le lomo, citron vert sur les côtes d'agneau. Les desserts sont aussi relevés d'épices douces comme le poivre vert ou la cardamome.

● **Menu-carte 30 €.**

Art déco

BORDEAUX (33)

Le Passage Saint-Michel

Au milieu des brocanteurs installés dans un ancien lieu industriel, un bistrot Art déco, gourmand et chaleureux. Rien de révolutionnaire, mais une cuisine entièrement maison, y compris les frites, les confits et la mayonnaise. Un service adorable et des prix tout aussi gentils.

● **Formule-déjeuner 10,90 €. Le soir 25 €. Ouvert tous les jours.**

On aime leurs idées

Des créations de chefs à courir découvrir chez eux ou à leur chiper !

Les jus façon Prunier (75)

Renata Dominik, la très talentueuse chef du Café Prunier, propose des jus de légumes ou de fruits en accord avec sa cuisine légère, colorée, parfumée. On se refait une santé et, comme elle, on propose jus de tomate et céleri-branche sur un poisson blanc, fenouil, pomme verte et basilic sur des coquillages et crustacés. Au dessert, fraise et menthe poivrée ou poire et gingembre se disputent les faveurs des crêpes, tartes et faisselles... Ses idées estivales nous réjouissent les papilles.

Jus de fruits ou légumes et plats en toute harmonie.

VITE DIT

• ***Les Tables d'hôtes de France*** ont un guide (Samedi Midi Éditions). Pour la première fois, 408 adresses gourmandes sont distinguées. Une façon de déguster les plats et les produits du terroir dans leur région d'origine. • ***Cuisine d'étoilé à découvrir.*** Le Mascaret, à Blainville-sur-Mer (50), propose, à l'heure du déjeuner, deux nouvelles et alléchantes formules rapides et à petit prix : 18,60 et 25 €.

Réalisation : Elizabeth de Meurville

■ Adresses en fin de numéro

Bien essayé, mais ...

... 89,3% des français préfèrent le bouchon liège,

un bouchon qui perpétue un savoir-faire traditionnel pour 96,3% d'entre eux.*

www.jaimeleliege.com

LE BOUCHON LIÈGE

Toujours imité, jamais égalé.

LES PROFESSIONNELS DU LIEGE

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION

APCOR Portuguese Cork Association

LIEGE

COMPETE

QUADRO DE REFERÊNCIA ESTRATÉGICO NACIONAL

EUROPEAN UNION

European Regional Development Fund

BWA COMMUNICATION Photo : Furas - * Source IPSOS - enquête de perception du bouchon liège menée en avril 2010 auprès de 955 individus représentatifs de la population âgés de 18 ans et plus.

Déjeuner autour de la piscine

On reçoit nos amis au bord de l'eau, avec un menu tout froid et prêt à l'avance.

Paul se rafraîchit, alors que Scruffy, le chien de la maison, semble très intéressé par le contenu de l'assiette de Manon.

Mango punch

Versez dans un broc 15 cl de rhum blanc, 60 cl de jus de mangue bien frais et le jus d'1 citron vert. Ajoutez 4 brins de menthe écrasés, mélangez. Versez dans 6 verres et décorez de parasols.

Au choix

Apéro

Mango punch
Verrines de tapas

Entrées

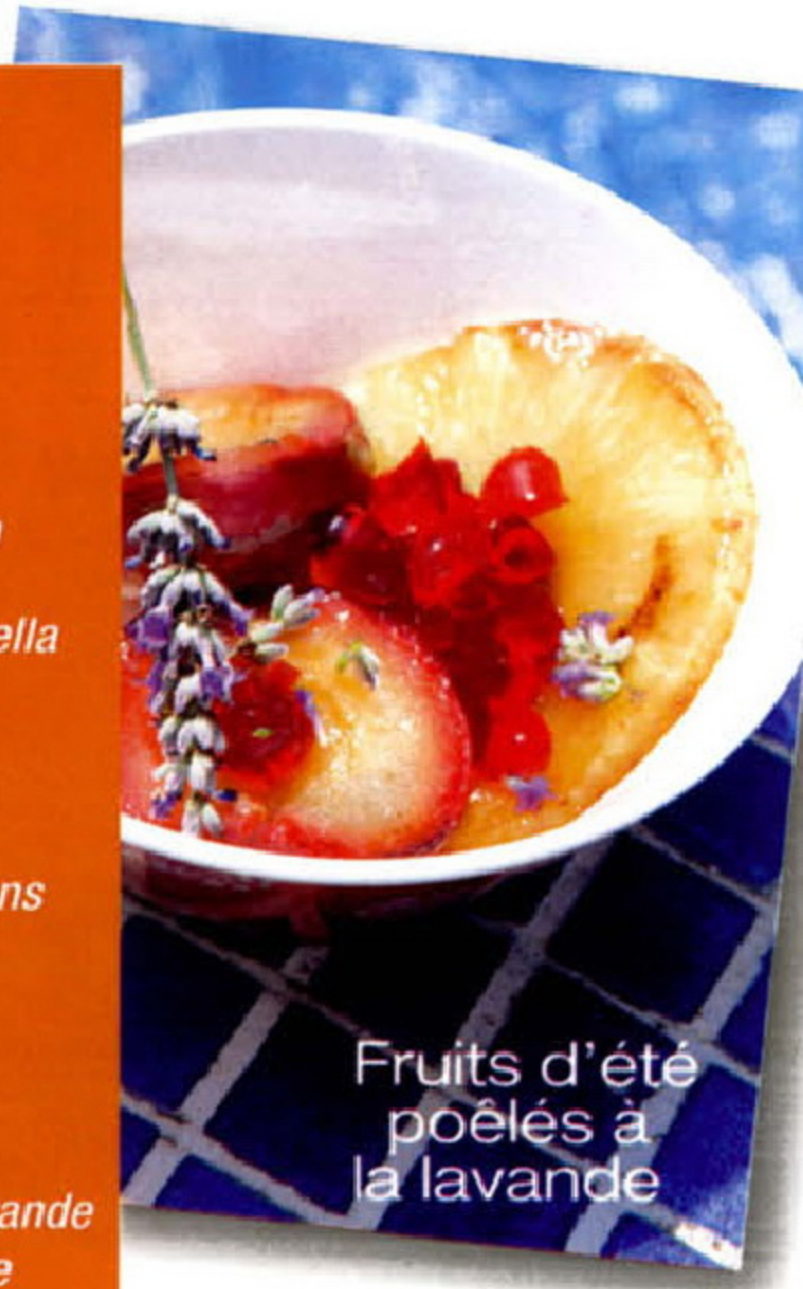
Millefeuille de melon et pamplemousse
Miniburgers de mozzarella

Plats

Gâteau de poisson aux fines herbes
Rôti de porc aux poivrons
Salade de farfalles aux courgettes

Desserts

Triffles au thé vert
Fruits d'été poêlés à la lavande
Glaces orange-carotte et crèmes citron



Fruits d'été poêlés à la lavande

Tout est prêt ! Les plats posés à l'ombre, sur une table : Sophie a craqué pour les burgers de mozzarella.

VENEZ PROFITER DU BEAU WEEK-END...

Glaces orange-carotte et crèmes citron

Pour 6 à 7 glaces - Préparation : 5 min - Congélation : 3 h

Mélangez 60 cl de jus d'orange frais avec 60 cl de jus de carotte. Répartissez dans des moules à bâtonnets glacés. Placez les bâtonnets, fermez et congelez 3 h minimum. Mélangez 6 yaourts nature entiers, 50 g de sucre, le zeste râpé fin d'1 citron et son jus. Servez dans des coupelles, avec les glaces.

RECETTES PAGES SUIVANTES ►

MENU DES AMIS

Verrines de tapas

Pour 6 personnes - Prêt en 25 min

Chauffez le four th. 6 (180 °C). Fouettez 10 œufs avec 3 cuil. à s. de crème épaisse, 1 cuil. à s. de ciboulette et 1 cuil. à s. de persil ciselés, sel et poivre. Versez dans un grand moule à manqué antiadhésif et enfournez pour 15 min. Laissez refroidir, démoulez et découpez en 18-20 carrés. Répartissez 50 cl de gaspacho du commerce bien frais dans 6 verres et ajoutez 3 carrés d'omelette par verre. Surmontez d'1 tranche de mozzarella et d'1 cuil. à café de pesto. Dégustez bien frais.

... ET DU BUFFET BIEN FRAIS

Salade de farfalles aux courgettes

Pour 6 personnes - Prêt en 20 min

Cuisez 400 g de farfalles à l'eau bouillante salée. Égouttez puis ajoutez 1 cuil. à soupe d'huile d'olive. Coupez 2 courgettes en cubes et faites-les sauter à la poêle avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive et 1 échalote ciselée. Salez, poivrez. Mélangez-les dans un saladier avec les farfalles, 3 brins de basilic, 1 cuil. à café de jus de citron et 3 cuil. à soupe d'huile d'olive. Poivrez, éparpillez 50 g de parmesan détaillé en copeaux et servez tiède ou frais.

Triffles au thé vert

L'apéro flotte
sur un matelas gonflable. Ceux qui en veulent n'auront qu'à se jeter à l'eau !

Rôti de porc aux poivrons

Gâteau de poisson aux fines herbes

RECETTES PAGES SUIVANTES ▶

MENU DES AMIS

Millefeuille de melon et pamplemousse

FACILE

Conseil *Vous pouvez monter ces millefeuilles dans des ramequins que vous retournerez sur les assiettes.*

- **Préparation :** 20 min
- **Cuisson :** 20 min

Pour 6 personnes

• 1 melon charentais • 1/2 melon galia • 4 fines tranches de jambon cru • 4 pamplemousses • 50 cl de vinaigre balsamique • étoile de badiane et bâton de cannelle, poivre.

1 Laissez réduire le vinaigre avec les épices sur feu vif pour obtenir six cuillerées de sirop épais. Placez au frais.

2 Épluchez et épépinez les melons, coupez la chair en lamelles. Gardez un morceau pour la décoration. Pelez les pamplemousses à vif, détachez les quartiers et coupez-les en deux dans l'épaisseur.

3 Sur une assiette, posez un cercle à pâtisserie individuel, rangez en rosaces des couches de pamplemousse, de melon vert et de melon orange en intercalant du jambon cru coupé en chiffonnade. Retirez le cercle et préparez cinq autres millefeuilles.

4 Émincez à l'éplucheur le bout de melon réservé et décorez-en les millefeuilles. Garnissez d'éclats de cannelle et de badiane. Entourez de gouttes de sirop et poivrez.

QUEL VIN CHOISIR ?

Après le punch, proposez un vin baigné de soleil et gorgé de fruits, comme un chenin blanc d'Afrique du Sud. Ou un rosé corse comme un patrimonio, à servir très frais.

Gâteau de poisson aux herbes

- **Préparation :** 35 min
- **Repos :** 12 h
- **Cuisson :** 50 min

Pour 6 personnes

• 600 g de filet de poisson blanc (merlan, tilapia...) • 1 citron • 4 cuil. à soupe de fines herbes hachées (persil, ciboulette, aneth) • 20 cl de lait concentré non sucré • 10 cl de crème liquide • 5 œufs • 10 g de beurre • 300 g de mayonnaise • 2 cuil. à soupe de concentré de tomates • 3 cuil. à s. de whisky • sel, poivre • Tabasco.

1 La veille, allumez le four sur th. 6-7 (200 °C). Hachez et ébouillantez le zeste du citron. Mixez le poisson avec le lait, les œufs et la crème. Ajoutez les herbes, le zeste de citron, du sel et du poivre. Mélangez.

2 Versez dans un moule à manqué beurré. Enfournez dans un bain-marie pour 50 min. Laissez refroidir puis placez au frais pour une nuit.

3 Le jour même, mélangez la mayonnaise avec whisky, concentré de tomates, sel et du Tabasco. Servez avec le gâteau de poisson démoulé.

Rôti de porc aux poivrons

- **Préparation :** 30 min
- **Cuisson :** 1 h 30

Pour 6 personnes

• 1 rôti de porc d'env. 1 kg • 4 poivrons jaunes et rouges • 2 gousses d'ail • 5 brins de thym + 1 de romarin • 20 cl de vin blanc • 50 g de parmesan râpé • 1 jaune d'œuf • 5 cuil. à s. d'huile d'olive • sel, poivre du moulin.

1 La veille, grillez les poivrons au four jusqu'à ce que la peau se boursoufle. Laissez-les refroidir dans un sac en plastique. Pelez, émincez et faites-les revenir 5 min avec l'ail émincé et deux cuillerées d'huile. Salez et poivrez.

2 Chauffez le four sur th. 7 (210 °C). Réservez la moitié des poivrons et mélangez le reste avec le jaune d'œuf, le parmesan, du sel, du poivre. Fendez le rôti jusqu'au centre et glissez-y la farce. Tassez, refermez et ficelez. Placez-le dans un plat, salez et poivrez.

3 Huilez et enfournez 20 min. Réglez à th. 6 (180 °C), arrosez du vin et de 10 cl d'eau. Ajoutez les herbes. Enfournez 1 h en arrosant souvent de jus de cuisson. Laissez refroidir. Filtrez le jus et réfrigérez.

4 Le jour même, tranchez le rôti, servez-le avec la sauce dégraissée et les poivrons.

Conseil *Ces sandwiches se composent au tout dernier moment, ce qui évitera à la mozzarella de se dessécher.*

Miniburgers de mozzarella

- **Préparation :** 30 min
- **Repos :** 30 min

Pour 6 personnes

• 1 concombre • 250 g de tomates cocktail • 1 botte de basilic • 2 gousses d'ail • 6 petites boules de mozzarella • 2 tranches de pain • 2 cuil. à s. de vinaigre • 15 cl d'huile d'olive • sel, poivre.

1 Faites mariner 30 min la mozzarella dans six cuillerées d'huile avec la moitié du basilic ciselé et une gousse d'ail pressée. Salez, poivrez.

2 Fouettez le vinaigre avec quatre cuillerées d'huile du sel et du poivre. Lavez et débitez le concombre en rondelles. Tranchez les tomates. Frottez le pain d'ail, taillez-le en dés et dorez-les à l'huile.

3 Posez sur les demi-boules de mozzarella tomates, concombre et croûtons. Arrosez de vinaigrette et fermez en sandwich. Parsemez de basilic, poivrez et servez frais.

Triffles au thé vert

- **Préparation :** 35 min
- **Réfrigération :** 30 min
- **Cuisson :** 30 min

Pour 6 personnes

• 1 berlingot de préparation pour gâteau au citron • 1 citron vert • 40 g de sucre glace • 60 g de pistaches mondées non salées • 1 cuil. à café de thé matcha • 20 cl de vin blanc doux naturel • 200 g de fromage blanc à 40 % MG • 10 g de beurre • 10 g de farine.

1 Chauffez le four sur th. 6-7 (200 °C). Versez la préparation pour gâteau dans un grand moule beurré et fariné. Enfournez, laissez cuire selon le temps indiqué sur le sachet. Laissez tiédir et démoulez sur une planche. Découpez-y six disques avec un verre retourné. Découpez-les en deux dans l'épaisseur et posez-en un dans chaque verre.

Conseil *Le thé vert matcha japonais est en vente dans les boutiques de thé. Pour la cuisine, préférez-le en fine poudre.*

2 Râpez le zeste du citron. Fouettez dans un saladier le fromage blanc avec le thé matcha et le sucre glace.

3 Badigeonnez de vin blanc doux les disques de biscuit, à l'aide d'un pinceau. Ajoutez une couche de fromage blanc au thé. Posez dessus un second disque de biscuit imbibé et placez 30 min au minimum au frais. Parsemez de pistaches concassées et de zeste de citron. Servez frais.

Fruits d'été poêlés à la lavande

Conseil *La lavande est vendue en barquettes, au rayon des produits frais de certains supermarchés et sur commande auprès de votre primeur. Ne l'achetez pas chez le fleuriste, il vous proposera des fleurs traitées.*

- **Préparation :** 30 min
- **Cuisson :** 10 min
- **Réfrigération :** 1h

Pour 6 personnes

• 6 pêches jaunes mûres • 250 g de framboises • 1 ananas • 4 brins de lavande • 20 g de sucre • 10 cl de grenadine • 6 g de gélatine en feuilles.

1 Trempez la gélatine dans un bol d'eau froide. Chauffez le gril du four. Mixez les framboises et passez-les au tamis.

2 Faites bouilir 10 cl d'eau et la grenadine. Ajoutez un brin de lavande, faites infuser 10 min. Filtrez et portez à ébullition. Versez la gélatine essorée et mélangez à la purée de framboises. Versez sur 1 cm, dans un grand plat rectangulaire et faites prendre au frais.

CuisineActuelle.fr

Présentez ces recetttes dans de la vaisselle colorée et originale grâce à notre shopping rubrique Dossiers gourmands / Tendance cuisine sur *www.cuisineactuelle.fr*

3 Pelez l'ananas, supprimez le cœur et découpez-le en tranches. Rincez et coupez les pêches en deux. Déposez les fruits dans un plat à four puis saupoudrez de sucre. Enfournez sous le gril en remuant les fruits régulièrement, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

4 Répartissez les fruits dans des coupelles. Démoulez la gelée de framboise sur une planche puis découpez-la en petits dés. Parsemez-en les fruits tièdes, décorez-les de lavande fraîche et servez vite.

AUSSI SUR LES ÉTALS

7 à 9 €/kg

LE COQUELET

Jeune poulet très tendre, il suffit pour deux personnes. Choisissez-le bien dodu (de 500 à 600 g) et préférez le jaune, plus goûteux.

5 à 6 €/pce

LE VALENÇAY

Ce chèvre au lait cru à pâte molle doit présenter une croûte gris clair. Sa pâte est fine et fondante.

14 à 16 €/kg

LE THON BLANC

Sa chair doit être blanche et ferme. Savoureuse et fine, elle ressemble à celle du veau. Prévoyez 400 g pour deux personnes.

2,50 à 3 €/125 g

LA GROSEILLE

Achetez-la bien rouge et vérifiez que les grappes ne sont pas écrasées. Conservez-la deux à trois jours dans le bas du frigo.

KÉZAKO...

L'ÉTIVAZ

Fabriqué dans les chalets d'alpages, ce fromage suisse AOC au lait cru se distingue par sa saveur noisetée. La flore des alpages et sa fabrication en chaudron de cuivre, sur feu de bois d'épicéa, expliquent son fumet. Préférez-le de plus de 12 mois, bien affiné et goûteux.

Tendres ou croquants, c'est toujours un délice.

Les #En vedette haricots verts

Proposez-les en entrée, dans une salade ou en légumes… Mais profitez-en vite, leur saison ne dure pas si longtemps !

Ces cosses longues et minces se distinguent par leur largeur maximale, réglementée au millimètre près. De 6 mm pour les extrafins et jusqu'à 9 mm pour les fins. Deux variétés sont disponibles sur les étals : l'une précoce, dite "haricot filet", vert foncé à la gousse longue et fine. L'autre, "mange-tout", en vert ou jaune, fondant, est aussi appelée haricot beurre. On trouve encore le coco vert d'Espagne, large et plat, qui entre dans la composition de la soupe au pistou.

Faites le bon choix

Choisissez-les bien fermes et cassants, d'une belle couleur uniforme et sans taches. Comptez 250 g par personne en accompagnement et 100 g pour une salade composée. Consommez-les de préférence le jour même et conservez-les deux ou trois jours maximum dans le réfrigérateur. Au-delà, ils se déshydratent et deviennent fibreux. On les congèle très facilement, puisqu'il n'est pas nécessaire de les blanchir au préalable.

La cuisson idéale

Avant de les faire cuire, il faut les ébouter et les effiler si besoin : cassez les extrémités du haricot et tirez les fils... tout simplement. Préférez une cuisson brève, pour assurer une meilleure conservation de leurs valeurs nutritives. Certains préconisent une cuisson al dente, mais les haricots sont délicieux cuits à point, en restant un peu croquants.

BON À SAVOIR

DÉNOYAUTEZ beaucoup plus facilement les cerises bien mûres destinées à une tarte ou à un clafoutis. Après avoir retiré leurs queues, faites-les tremper une heure dans un récipient rempli d'eau, avec des glaçons.

RÉPONSE D'EXPERT

CUISINE ACTUELLE : La couleur est-elle un critère de choix pour l'abricot ?

V. FAUGIER : Elle n'est pas déterminante. Plus que sa couleur, sa souplesse et son parfum renseignent sur sa maturité. Certaines variétés ont une faible coloration, même mûres, alors que d'autres vont se colorer précocement.

VINCENT FAUGIER, directeur de Fruits Union (26)

Réalisation : Annie Boschet

Une vie de riche
c'est bien.

Une vie de luxe
c'est mieux.

Voilà ce que vous apporte l'Huile d'Olive.
Une vie plus luxueuse.

Riche en saveurs, en apports nutritionnels.
La santé n'a pas de prix.

Huiles d'Olive.
Un grand luxe dans votre vie

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. www.mangerbouger.fr

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE MEDIO AMBIENTE Y MEDIO RURAL Y MARINO
FEGA

CAMPAGNE FINANCÉE GRÂCE À L'AIDE DE L'UNION EUROPÉENNE ET DE L'ESPAGNE

Interprofesional del aceite de Oliva español

Top nouveau

COUP DE CŒUR

PULVÉRISATEUR DE SAVEURS

ON CONNAISSAIT L'HUILE ET LE VINAIGRE EN SPRAY... Voici une vinaigrette aux saveurs originales. On secoue, un "pschitt !" dans l'assiette et le mélange huile d'olive au romarin et balsamique blanc réveille la salade verte. Celui aux quatre agrumes donne du pep aux carottes râpées. Notre chouchou à l'huile de noix de cajou et vinaigre de tomate devient un indispensable de nos salades vertes ou composées, pour doser léger.

- **Shake and Spray, Marguerite de Turenne, 6 à 10 €/100 ml, grandes surfaces, épiceries fines et fruitiers.**

Piquantes

Samouraï, andalouse, américaine, ces sauces réveillent crudités, viandes froides ou sandwichs de leurs notes moutardées. La samouraï est à réserver aux amateurs de sensations fortes et excelle avec une viande rouge.

- **Devos Lemmens, 2,10 € les 300 ml, en grandes surfaces.**

Goûté en juillet

Ruée vers l'or

Cachée sous un craquant chocolat au lait doré, une glace vanille crémeuse où tourbillonne du caramel piqué d'une pointe de sel. Un pur instant gourmand.

- **Magnum Gold, à partir de 2,90 € les 4, GMS.**

Le bio du mois

Mi-verger, mi-potager

Des confitures où fruits et légumes font des merveilles. Les divines framboise-fraise-tomate et mangue-orange-carotte ont fait l'unanimité.

- **Naturgie, à partir de 3,75 € le pot de 350 g, magasins bio.**

Salades du monde

À la grecque : chicorée rouge, laitue, fromage en dés et sauce tzatziki. À la scandinave : iceberg, batavia, saumon fumé et sauce aneth. À l'italienne, notre préférée : roquette, jeunes pousses, copeaux de fromage italien, sauce olive-basilic. À croquer.

- **Salade Évasion de Florette, à partir de 2,80 €/130 g selon mélange, en GMS.**

Top malin

On l'adopte

Nos petites entrées ou accompagnements seront prêts en 10 min grâce à ce boulghour inspiré d'une recette moyen-orientale. C'est un mélange sympa de blé concassé, de blé complet et de flocons de blé malté, joliment relevé d'oignons rôtis et de poivrons rouges.

- **Boulgour Gourmand, Tipiak, 2,30 € le paquet de 400 g, dans les grandes et les moyennes surfaces.**

L'IDÉE CUISINE ACTUELLE *On aime servir ce boulghour naturellement parfumé en salade composée, façon taboulé libanais, rehaussé d'un gros bouquet de persil, de menthe et ciboulette ciselés.*

Douceur

Du lait, de la crème, 2 min de préparation puis 4 h au frais, c'est tout ce qu'il faut pour concocter six parts de panna cotta au coulis de fruits rouges. À souligner, si vous préférez, d'un coulis "maison" ou de caramel.

- **Panna Cotta, Dr. Oetker, 2 € les 91 g, en grandes surfaces.**

Bien roulées

Deux minutes de cuisson suffisent pour griller ces tranches de poitrine de porc roulées autour d'une brochette. Idéal pour apéritif dînatoire ou en barbecue. Grands et petits adorent ce grignotage. Existe nature ou épicé en version tex-mex.

- **Torsades de porc, Spanghero, 3,50 € les 160 g, en grandes et moyennes surfaces.**

Réalisation : Catherine Lamontagne

Top gourmet

Limonades

De l'eau pétillante, des essences de fruits ou de fleurs, du sucre..., c'est la recette des limonades d'aujourd'hui, à la douce saveur de notre enfance.

À la mandarine

Flamboyante avec sa couleur orange, cette limonade à la mandarine, parfumée d'arôme naturel, offre un délicieux goût de bonbon acidulé. Des grosses bulles très rafraîchissantes, que l'on apprécie dès l'heure du goûter.

- **Limonade à la mandarine, La Mortuacienne, 2,40 € le litre. En grandes surfaces.**

Aux citrons d'Amalfi

Des citrons italiens riches en huile essentielle, récoltés à Amalfi, dans la région de Naples, donnent à cette limonade sa saveur fraîche, naturelle et intense. Elle est modérément sucrée et ses bulles sont assez fines.

- **Limonade aux citrons d'Amalfi, Lurisia, 5,60 € les 4 bouteilles de 27,5 cl. Sur le site de la marque.**

Au citron

Le véritable goût de la limonade d'antan, aux arômes naturels de citron et limette (citron vert), et sucrée au sucre de canne bio. Une composition sans reproche et de grosses bulles vives.

- **Limonade bio, Geyer, 2 € le litre. En GMS.**

À la violette

Prix de la plus jolie bouteille pour cette limonade élégante et rétro, parfaite pour un brunch ou un pique-nique chic. Sa saveur de violette est délicate, naturelle, très bien dosée, et ses bulles sont moyennes.

- **Limonade à la violette, La Gosse, 2,20 € les 75 cl. En grandes surfaces.**

À la rose

Bobo dans l'âme et très réussie dans son genre, cette limonade peu sucrée offre un parfum doux et floral, et des bulles vraiment fines. Bio des pieds à la tête !

- **Limonade à la rose, Elixia, 1,60 € les 33 cl. En grandes surfaces.**

Aux agrumes

Une robe rose pâle très attirante pour cette limonade au goût frais, finement acidulée et raisonnablement sucrée. On aime ses bulles fines et nombreuses qui viennent nous chatouiller le palais.

- **Limonade pink, Lorina, 1,90 € les 33 cl. En GMS.**

Avec ou sans colorants ?

Les limonades transparentes n'en contiennent pas. Certaines, peu nombreuses, utilisent des colorants naturels, par exemple dans la limonade Lorina, des pigments issus du raisin. D'autres renferment des colorants plus classiques. Il ne faut pas forcément les bouder, car ils participent au plaisir de la dégustation de ces boissons très gaies (et consommées de façon occasionnelle), la couleur accentuant véritablement la perception du goût.

■ Adresses en fin de numéro

Réalisation : Valérie Bestel

Lectures à savourer

Les livres de cuisine ne sont pas les seuls à faire recette. Romanciers et historiens goûtent aussi le sujet.

Réédition

Le XIXe siècle était fin gourmet, et si Alexandre Dumas tenait le haut du pavé gastronomique, Honoré de Balzac n'était pas mal non plus dans le rôle du gourmand patenté. Son *Traité des excitants modernes,* qui préfaçait la *Physiologie du goût,* de Brillat-Savarin, traite avec maestria de l'impact des café, thé, eau-de-vie, sucre et tabac sur l'organisme humain... à l'époque.

• Éd. L'Herne, 9,50 €.

Sonnets gourmands

De François Villon à Boris Vian en passant par Charles Monselet ou Émile Verhaeren, ces *Poètes de la bonne chère* démontrent qu'il n'est point besoin d'avoir le ventre creux pour versifier galamment à propos de plats charmants. Avec esprit et gaieté, ils vantent les vertus de l'escargot de Bourgogne, du navarin aux pommes ou du pont-l'évêque.

• Éd. La Table Ronde, 8,50 €.

Le mystère des pâtes

Faisant voyager le lecteur de Pékin à Venise, de Babylone à Cordoue, de la Toscane au Pérou et de la Sicile à la Belgique, Pierre-Brice Lebrun lui fait partager le résultat d'une traque impitoyable sur l'origine des macaronis, cannellonis, farfalles et autres lasagnes. Son *Petit traité des pâtes* répond aussi, à la question essentielle : Marco Polo les a-t-il vraiment rapportées de ses voyages en Chine ?

• **Le Sureau, 14,50 €.**

Manga gastronomique

Après le film d'animation Ratatouille, *Lord of Burger* (tome 1), est une bande dessinée qui met en scène les rouages et les secrets d'un restaurant étoilé. Préfacé par le chef trois étoiles Yannick Alléno, l'histoire est virevoltante et pédagogique, avec des fiches recettes intégrées à l'intrigue. À déguster sans modération, d'autant que le scénario est signé, entre autres, par Christophe Arleston, auteur de *Léo Loden* et *Lanfeust.*

• Éd. Glénat, 10 €.

Ruses de guerre

Drôle d'histoire que celle de Mademoiselle K, amoureuse de Monsieur C. La donzelle tient journal, y consignant tous ses secrets et déboires sentimentaux, car elle a soupiré pour C mais également pour bien d'autres. Au fil de *Délices et cœur brûlé,* elle détaille les recettes concoctées pour séduire les récalcitrants.

• Éd. Agnès Vienot, 24,90 €.

Origines

Menus populaires

La savante historienne Madeleine Ferrières a exploré des sources inédites et remonté les racines de la cuisine française. On découvre dans les pages très documentées de ces *Nourritures canailles* que le menu traditionnel des brasseries (gratin, tripes...) remonte à la Renaissance et que notre cuisine bourgeoise était à l'origine celle des pauvres dont la table était plus riche qu'on ne l'imagine.

• **Points Histoire, 10 €.**

Facétieux

Après son singulier Requiem pour une huître, Hubert Michel fait une incursion dans le registre parodique. Au long de ce *Mes péchés bretons,* il égratigne drôlement la société traditionnelle bretonne à table, de la communion solennelle au bénédicité. Le tout, cependant, dans un éloge inconditionnel des crêpes, galettes, saucisses et autres délices bretonnants.

• **Nil Éditions, 11,40 €.**

Réalisation : Christine Masson

Béghin Say®

nouveau
les sucres aromatisés

Un peu de sucre,
beaucoup d'idées

Gourmands, pratiques et esthétiques, les Sucres Aromatisés de Béghin Say renouvellent en un geste la saveur de vos recettes ou s'invitent à table selon les envies de chacun.

N°SOGEC 0006445850

Offre découverte

0,50 € de réduction immédiate

sur l'achat d'un des produits de la gamme Sucres Aromatisés de Béghin Say.

Offre valable jusqu'au 31/08/10 en France Métropolitaine et Corse à valoir sur l'achat d'un des 4 produits de la gamme des Sucres Aromatisés de Béghin Say. Réduction immédiate de 0,50€ effectuée sur présentation de ce bon de réduction en caisse. Un seul bon par achat. Ce bon ne peut être échangé contre des espèces. L'utilisation de ce bon pour tout autre achat qu'un des produits mentionnés donnera lieu à des poursuites. Reproduction interdite.

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé. www.mangerbouger.fr

Enquête

La crème des producteurs avec Alain Ducasse

Chaque année, le chef réunit ses meilleurs fournisseurs dans la cour du Plaza Athénée.

Le chef le plus étoilé du monde, qui rafle les étoiles par trois à Londres, New York et Paris, se passionne pour les produits d'exception. Il nous a ouvert son carnet d'adresses d'artisans hors pair. Sélection de talents à découvrir sur les routes des vacances.

Un chef partageur

L'INTERVIEW

CUISINE ACTUELLE : En règle générale, les chefs sont jaloux de leurs bonnes adresses. Pas vous. Pourquoi ?

ALAIN DUCASSE : Si je les fais paraître au grand jour, c'est pour que ceux qui ne vont pas dans mes restaurants puissent en avoir une idée au travers de produits d'exception. Ces partenaires sont des passionnés qui cherchent à aller toujours plus loin en terme de qualité. Ils travaillent en s'efforçant d'être le plus respectueux possible de ce qu'ils ont entre leurs mains, de la nature et de l'homme. Un engagement que je partage. Dans notre métier, les produits représentent 60 % de la réussite d'un plat. Restent 35 % pour la technique et, quand tout va bien, 5 % pour le talent. C'est dire combien les saveurs sont primordiales.

Le potager Petit Moulin à Allonnes (49)

DES MARAÎCHERS "RAISONNABLES"

Dans leur potager du Petit Moulin, Sandrine et Didier Pil proposent carottes, navets, jeunes pousses de salades... tout un catalogue riche et varié. Leur mode de production raisonnée est le plus naturel possible et recourt à des engrais certifiés sans métaux lourds, en limitant au maximum les intrants chimiques, de façon à trouver un équilibre entre le sol et les plantes, et accroître ainsi le goûts des légumes.

Vente aux particuliers sur place.

Du savoir-faire des producteurs naissent des produits de qualité qui président à la réussite d'un plat.

Mas Bachès, à Eus (66)

LA SCIENCE DE L'AGRUME

Dans leur mas des Pyrénées-Orientales, Bénédicte et Michel Bachès produisent oranges, pamplemousses et citrons rares. Leur réussite est le fruit d'un travail très poussé qui met en jeu choix de porte-greffes, irrigation, terre, amendement et taille, essentiels pour la qualité, la coloration, la quantité de jus, le taux de sucre et l'équilibre des saveurs acide/sucré/amer.

Vente directe.

Les comptoirs d'Épicure à Apt (84)

LE MAÎTRE DES CHÈVRES

René Pellegrini est bien connu des amateurs de fromages de chèvre, notamment pour le Roves, un petit fromage aux parfums des garrigues. Grâce à son talent d'affineur, il en exprime pleinement les saveurs subtiles. Mais l'homme modeste souligne que "si le fromage n'est pas bon quand il est frais, il ne le sera pas plus une fois affiné."

En vente dans les épiceries fines de Provence.

Maison Paris, à Pomarez (40)

POUR L'AMOUR DU FOIE GRAS

Sandrine Lesgourgues perpétue la tradition centenaire des foies au goût superbe de la maison. Ses oies et canards fermiers sont élevés en plein air 13 à 15 semaines. Ils sont nourris sans graisses ni farines animales et gavés au maïs entier sans OGM (qui respecte l'appareil digestif), en parc collectif (développant la masse musculaire pour une viande plus persillée). Foies gras mi-cuits pochés, cuits au sel, au torchon, foie gras en conserve, confits de canard gras, magrets frais, fumés ou séchés...

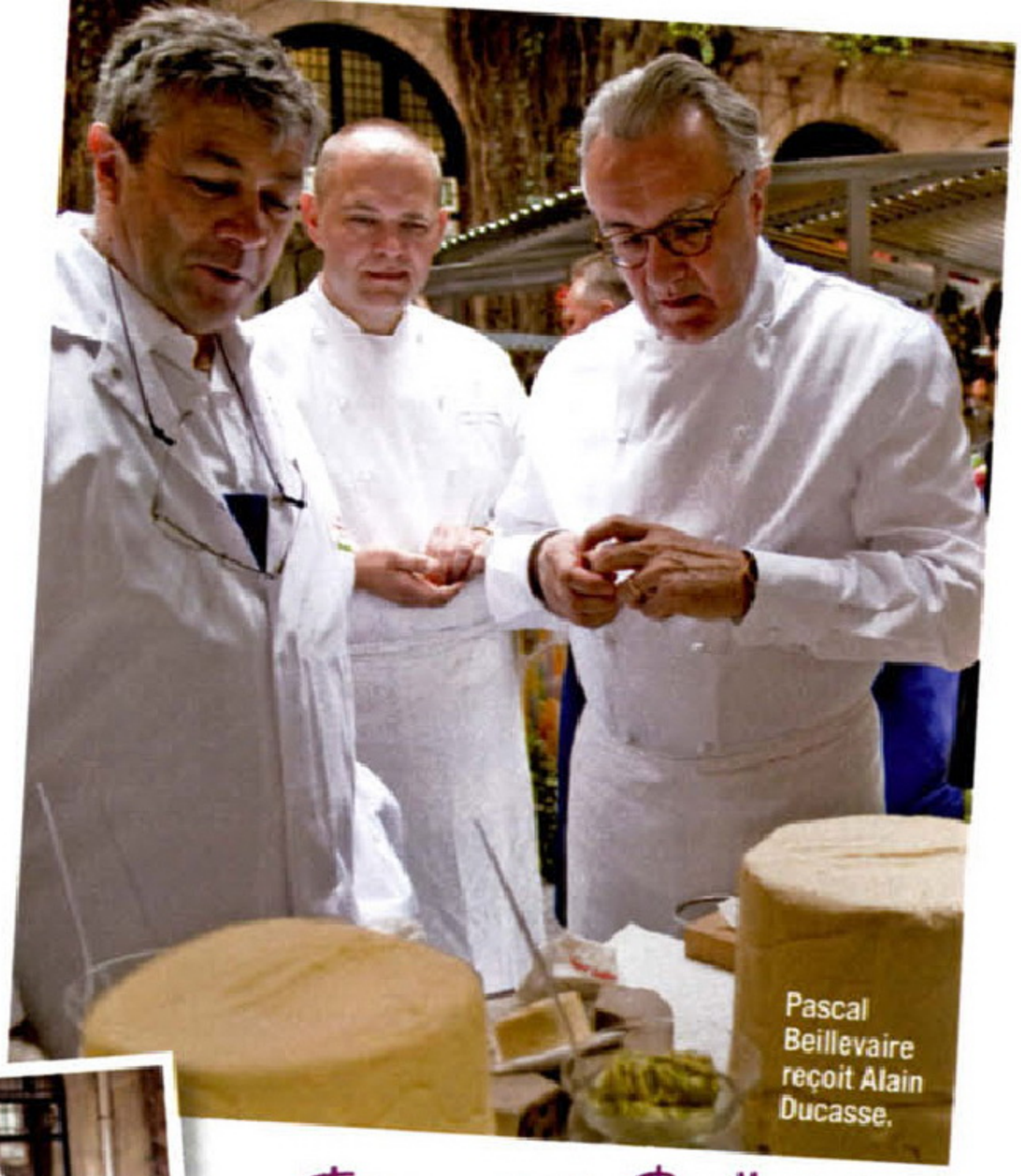
Vente directe ou en épiceries fines à Paris et dans le Sud-Ouest.

SDAB Bretagne, à Taulé (29)

LE MAREYAGE COOPÉRATIF

L'entreprise a servi en produits de la mer les plus grands chefs de France. Puis la crise d'approvisionnement du poisson survenant, la SDAB dépose son bilan en 2008. Le miracle est venu de ses employés qui reprennent l'entreprise sous forme de coopérative. Autour de Patrice Lorillon et Anne Kervagoret, elle continue aujourd'hui de procurer bars, soles, turbots, raies, homards bretons, crabes et autres poissons, coquillages et crustacés du Finistère aux meilleures tables.

Visite sur rendez-vous. Livraison aux particuliers à Paris et Lyon.



Pascal Beillevaire reçoit Alain Ducasse.

Le moulon de Pen à Guérande (44)

FINE FLEUR DE SEL

Paludiers indépendants, Florence et Philippe Constant exploitent quarante œillets, ces derniers bassins où le sel cristallise. Leur méthode de travail ancestrale, manuelle et naturelle, a fait revivre l'activité initiée par leurs ancêtres tout en favorisant le maintien de l'écosystème. Leur fleur de sel est extraordinaire.

Vente directe et par Internet.

Fromagerie Beillevaire à Machecoul (44)

LA SCIENCE DU BEURRE CRU

Pascal Beillevaire ne se contente pas de produire et d'affiner à cœur toutes sortes de fromages, dont d'extraordinaires camemberts. Il prépare de façon traditionnelle un excellent beurre cru. Il collecte matin et soir le lait encore chaud, aussitôt travaillé sans aucun traitement thermique, qui devient un beurre aux saveurs d'autrefois. "Comme on le faisait dans les fermes", explique ce maître affineur de Loire-Atlantique qui fournit les restaurants d'Alain Ducasse en beurre cru depuis plus de 10 ans.

Présent sur les marchés de l'Ouest, boutiques à Paris (adresses Internet) et sur place (la fromagerie se visite).

Et aussi ...

■ La Bastide des Piboulettes, à Villelaure (84)
La famille Blanc est spécialiste des asperges depuis trois générations. Une production limitée sur 1,5 ha. Vente directe.

■ Galis & Cavadou, à Piolenc (84)
Les truffes et légumes primeurs (petits pois, fèves...) de cette exploitation du Vaucluse sont d'une qualité et d'une fraîcheur parfaites. Visite sur rendez-vous.

■ La Tête dans les Olives (75)
Dans sa boutique, Cédric Casanova commercialise, de ses propres récoltes en Sicile, des huiles d'olives aux parfums rares et des condiments variés.

■ Famille Most, à La Varenne-Saint-Hilaire (94)
Rolande et Cathy Most produisent en bio à La Finca, de délicieuses fraises des bois, cultivées à Malaga, en Andalousie. En vente à La Grande Épicerie de Paris.

■ La cave des Cordeliers, à Louhans (71)
Christine et Éric Buatois proposent une remarquable sélection de vins bourguignons à découvrir chez eux ou chez les cavistes de la région.

■ Produits noirmoutrins et vendéens, à Noirmoutiers (85)
Chez Joël et Gautier Brunet-Moret, les pommes de terre de l'île et les poissons de ligne forment un duo épatant à découvrir absolument. Livraison sur Paris dans les 24 h.

■ Le Couteau d'Argent, à Asnières (92).
Attentif aux méthodes d'élevage, Yves-Marie Le Bourdonnec propose des viandes d'exception, notamment du bœuf, en provenance du monde entier. Vente sur place et par Internet.

■ Adresses en fin de numéro

Réalisation : Christine Masson

Références exigées

Caractère méridional
cherche accords
parfaits avec recettes
savoureuses

Cellier des Dauphins®

AOC Côtes du Rhône

Né du mariage de la terre et du soleil,
Cellier des Dauphins - AOC Côtes-du-Rhône
invite à conjuguer à l'infini idées gourmandes
et saveurs authentiques.

0,35€ de réduction

pour l'achat d'1 bouteille 75 cl de Cellier des Dauphins Prestige rouge sur remise de ce bon en caisse.

Bon non cumulable pour un même achat. L'utilisation de ce coupon pour tout autre achat entraînera des poursuites.
Offre valable jusqu'au 30 septembre 2010, réservée aux personnes majeures en France y compris Dom-Tom, en Belgique et au Luxembourg.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

Traitement ScanCoupon
Traitement PromoControl
9 827091 450351

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

C'EST TOUT SIMPLE

Oh, my lord, sand

Avec leurs petits légumes de saison et leur fromage frais, ils créent la surprise.

GOÛT VACANCES

Sandwich crétois

Un petit casse-croûte ensoleillé ? Grillez 2 tranches de pain de campagne, frottez d'ail, garnissez d'olives dénoyautées, de tomates en rondelles et de feta de brebis ou de chèvre, écrasée avec de l'huile d'olive et de la ciboulette. Le truc en plus : pourquoi pas quelques filets d'anchois ?

LE PLUS FOU

Pain garni calamars et tapenade

Osez le sandwich aux anneaux de calamars, vivement sautés à la poêle 2 à 3 min avec huile d'olive, piment moulu, sel et poivre. Tartinez 1 tranche de pain de mie grillé de tapenade, déposez les calamars et recouvrez de pourpier et de pistaches. Une dernière tranche de pain badigeonnée de mayonnaise, et c'est prêt. Épatant !

SUCRÉ-SALÉ

Snack poulet aux figues

Chic, il reste du poulet ! Avec, on compose un club-sandwich nouvelle vague, en complétant de radis émincés, d'estragon et de rondelles de figue. Tartinez le pain de mie généreusement de fromage frais pour mieux faire tenir l'ensemble.

des wichs !

COMPLET

Déj' nomade chèvre-tomates

Un encas équilibré ? Alors c'est parti pour un sandwich riche en légumes et en fibres. Coupez des tomates cocktail en deux, pressez pour retirer jus et graines et poêlez 3 min avec 1 filet d'huile d'olive et des herbes de Provence. Salez, puis glissez entre 2 tranches de pain complet, tartinées de chèvre frais. Ajoutez du concombre pour le croquant.

Lord Sandwich

Cet aristocrate british du 18e s., joueur invétéré, n'aurait pour rien au monde interrompu sa partie pour manger. On lui servit alors un morceau de rosbif entre deux tranches de pain. Le sandwich était né !

EXPRESS

Crabe & avocat

Une boîte de crabe, un avocat mûr à point ? On s'en fait un sandwich raffiné entre 3 tranches de pain de mie avec l'avocat bien citronné, le crabe assaisonné de quelques gouttes de Tabasco, d'un filet de jus de citron, et de mayonnaise. Pour les finitions, quelques feuilles de céleri ou encore de coriandre.

Vos prochains rendez-vous Cuisine

Nouveau en kiosque

Télé-Loisirs Guide Cuisine

À ne pas manquer !

Guide Cuisine devient Télé-Loisirs Guide Cuisine. Chaque mois, désormais, vous y retrouverez les actualités gourmandes du petit écran, le menu à thème du chef Éric Léautey. Sans oublier vos 100 recettes habituelles, originales et très faciles. Notre dossier du mois : Inviter à l'espagnole. Parfait pour les soirées-télé entre amis à l'occasion de la coupe du Monde de football. Bon appétit avec Télé-Loisirs Guide Cuisine.

- **Télé-Loisirs Guide Cuisine :**
  Offre découverte
  1,50 €

DÉJÀ EN KIOSQUE

Tables enchantées

Idées et recettes séduisantes pour réussir fiançailles, diplôme qu'on célèbre et invitations au jardin. Et de dépaysantes surprises : cappuccino salé ou moussant, pastillas... Avec des vins grisants de fraîcheur : le bonheur au bout de la fourchette.

- **Prima Cuisine Gourmande : 3,20 €**

Cuisiner dehors

Barbecue, pique-nique ou buffets, toutes les recettes sont bonnes pour se retrouver entre amis et prendre l'air. Un dossier simple qui cultive l'originalité et la bonne humeur. Et bien sûr, les recettes de tous les jours sont proposées en 57 menus avec leur liste de courses.

- **Guide Cuisine pour Chaque Jour : 2,90 €**

prismaSHOP
Abonnements magazines et plus encore...
La boutique en ligne de Cuisine Actuelle

Abonnez-vous en ligne...

www.prismashop.cuisineactuelle.fr

* par rapport au prix de vente au numéro. Voir détail de l'offre sur www.prismashop.cuisineactuelle.fr

En librairie

Chevalets de cuisine

150 recettes inratables et *150 recettes petit prix* : les beaux jours donnent envie de cuisiner léger ! On craque pour un granité de melon. On fond pour un sorbet aux agrumes... Les recettes sont présentées sous forme de chevalets à spirales, en fiches plastifiées. Pour tous les amateurs de cuisine, débutants ou confirmés.

- ***Cuisine Actuelle, éditions Prisma/Playbac, 12,95 €***

Des chiffres et des lettres

Femme Actuelle Jeux vous propose deux livres de jeux, du Sudoku aux jeux de logique, de mémoire passant par les mots fléchés, codés ou à placer. Et, pour les transporter partout, une pochette plastifiée zippée étanche.

- ***Duo Femme Actuelle Jeux, les deux livres Jeux de chiffres et Jeux de lettres et leur pochette : 9,95 €***

Ma déco

L'ARBRE MAGIQUE À FRAISES

Peignez un support à essuie-tout de la couleur de votre choix ou en blanc.

Piquez au bout une boule de polystyrène et recouvrez-la de papier d'aluminium. Piquez vos fraises sur des cure-dents puis sur la boule. Jolie présentation pour un buffet !

Sophie Dudemaine

voit tout en rouge !

4 succulentes idées aux fruits rouges, sucrées mais aussi salées pour se régaler et étonner vos convives.

SOPHIE CUISINE

Mini

- **Préparation :** 20 min
- **Cuisson :** 1 h 30

Pour 6 personnes

• 300 g de fraises • 4 blancs d'œufs • 40 g de chocolat noir pâtissier + 20 g pour la déco • 30 cl de crème liquide entière • 140 g de sucre en poudre • 140 g de sucre glace • 2 cuil. à soupe de cacao en poudre tamisé • 1/2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique • 1 sachet de Fix Chantilly Vahiné.

1 Au batteur électrique, battez les blancs en neige tout doucement. Au bout de 5 min, incorporez le sucre en poudre petit à petit tout en continuant. Stoppez quand les blancs sont fermes et onctueux (environ 10 min).

2 Avec une râpe ou au couteau, sur une planche, hachez 40 g de chocolat. Ajoutez aux blancs le sucre glace, le cacao, le vinaigre et le chocolat. Mélangez à la maryse (spatule souple). Chauffez le four th. 4 (120 °C).

3 Sur un papier sulfurisé, dessinez six cercles de 10 cm et placez-le sous un tapis en silicone. Il vous servira de gabarit.

4 À la poche à douille, réalisez six meringues au diamètre du gabarit. Mettez au four 1 h 30 en maintenant la porte du four entrouverte avec une maryse, par exemple.

5 Fouettez la crème très froide en chantilly en versant peu à peu le sachet de Fix Chantilly. Placez-la au réfrigérateur. Sortez les meringues du four, laissez-les refroidir.

Le conseil *de Sophie*

Sortez les œufs à l'avance afin de les remettre à température ambiante et pensez au vinaigre qui permet de conserver un cœur crémeux aux meringues. Vous pouvez les réaliser la veille, puis les conserver dans une boîte hermétique.

6 Répartissez les meringues sur les assiettes, recouvrez de crème fouettée. Décorez de fraises et de copeaux de chocolat.

pavlova

au chocolat et aux fraises

Il ne restera pas une miette de cette jolie meringue craquante à la garniture toute légère, c'est sûr !

SOPHIE CUISINE

Oubliez les fraises au sucre.

Salade de boulghour aux cerises

- **Préparation :** 10 min
- **Cuisson :** 15 min

Pour 6 personnes

- 180 g de boulghour
- 250 g de cerises dénoyautées
- 4 cuil. à s. d'huile de noix
- 1 échalote hachée
- 4 cuil. à soupe d'herbes hachées (menthe, estragon, persil plat, ciboulette)
- 1 citron
- 25 g de pignons de pin
- 10 g d'amandes effilées
- sel et poivre du moulin.

- Dans une poêle antiadhésive, faites dorer rapidement les pignons et les amandes sans matière grasse à feu vif.

- Portez 40 cl d'eau salée à ébullition dans une casserole, ajoutez le boulghour. Mélangez, couvrez et laissez cuire sur feu doux environ 12 min, jusqu'à ce qu'il soit tendre et qu'il n'y ait plus d'eau.

- Dans un saladier, mélangez l'huile avec le jus du citron et l'échalote. Salez et poivrez. Ajoutez les cerises coupées en deux, les pignons, les amandes et les herbes. Servez vite.

Le conseil *de Sophie*

Je place la salade au frais 10 minutes avant d'ajouter les herbes, pour que le boulghour refroidisse complètement.

- **Préparation :** 10 min
- **Sans cuisson**

Pour 4 personnes

- 2 avocats
- 4 cuil. à s. de jus de citron vert
- 125 g de framboises
- 100 g de sucre glace
- 50 g de crème épaisse
- 1 yaourt au bifidus.

- Coupez les avocats en deux, détachez la chair de l'écorce, arrosez-la de jus de citron. Ajoutez le sucre, la crème et le yaourt. Mixez en purée et faites prendre dans une sorbetière.

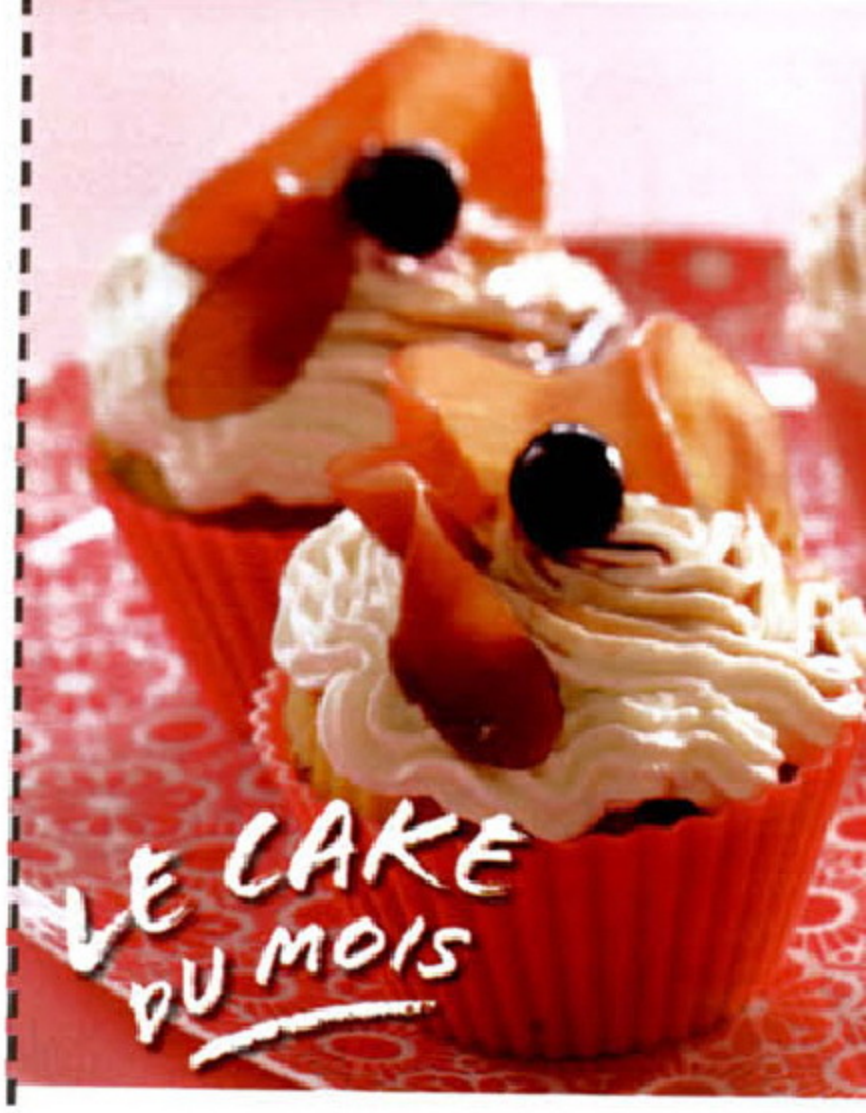
- Juste avant de servir, répartissez des framboises dans les verres. Ajoutez la glace avocat et décorez de framboises. Servez escorté de madeleines et dégustez sans attendre.

Le conseil *de Sophie*

Choisissez des avocats mûrs à point, à la chair bien crémeuse qui s'écrase facilement.

Côté fruits rouges, Sophie innove vraiment.

Glace à l'avocat aux framboises



Cupcakes au canard et cassis

- **Préparation :** 20 min
- **Cuisson :** 25 min

Pour 12 cupcakes

• 3 œufs • 150 g de farine avec poudre levante incorporée (ou 150 g de farine + 1 sachet de levure) • 10 cl d'huile de tournesol • 13 cl de lait demi-écrémé • 100 g de gruyère râpé • 150 g d'allumettes de canard • 1 cuil. à s. de miel liquide • 100 g de cassis • sel, poivre du moulin

Pour la déco : • 200 g de chèvre frais • 3 cuil. à s. de fromage blanc • 4 cuil. à s. de Velours de balsamique Maille.

- Allumez le four à th. 6 (180 °C). Dans un saladier, mélangez les œufs et la farine. Versez peu à peu l'huile et le lait préalablement chauffé, puis le gruyère. Mélangez.

- Ajoutez le miel, les allumettes de canard et le cassis (gardez-en pour la déco). Salez et poivrez. Versez dans les moules à cupcakes et enfournez 25 min. Démoulez tiède, laissez refroidir sur une grille.

- Mêlez chèvre et fromage blanc, salez. Décorez-en les cupcakes, ajoutez des allumettes de canard, du cassis et un filet de balsamique.

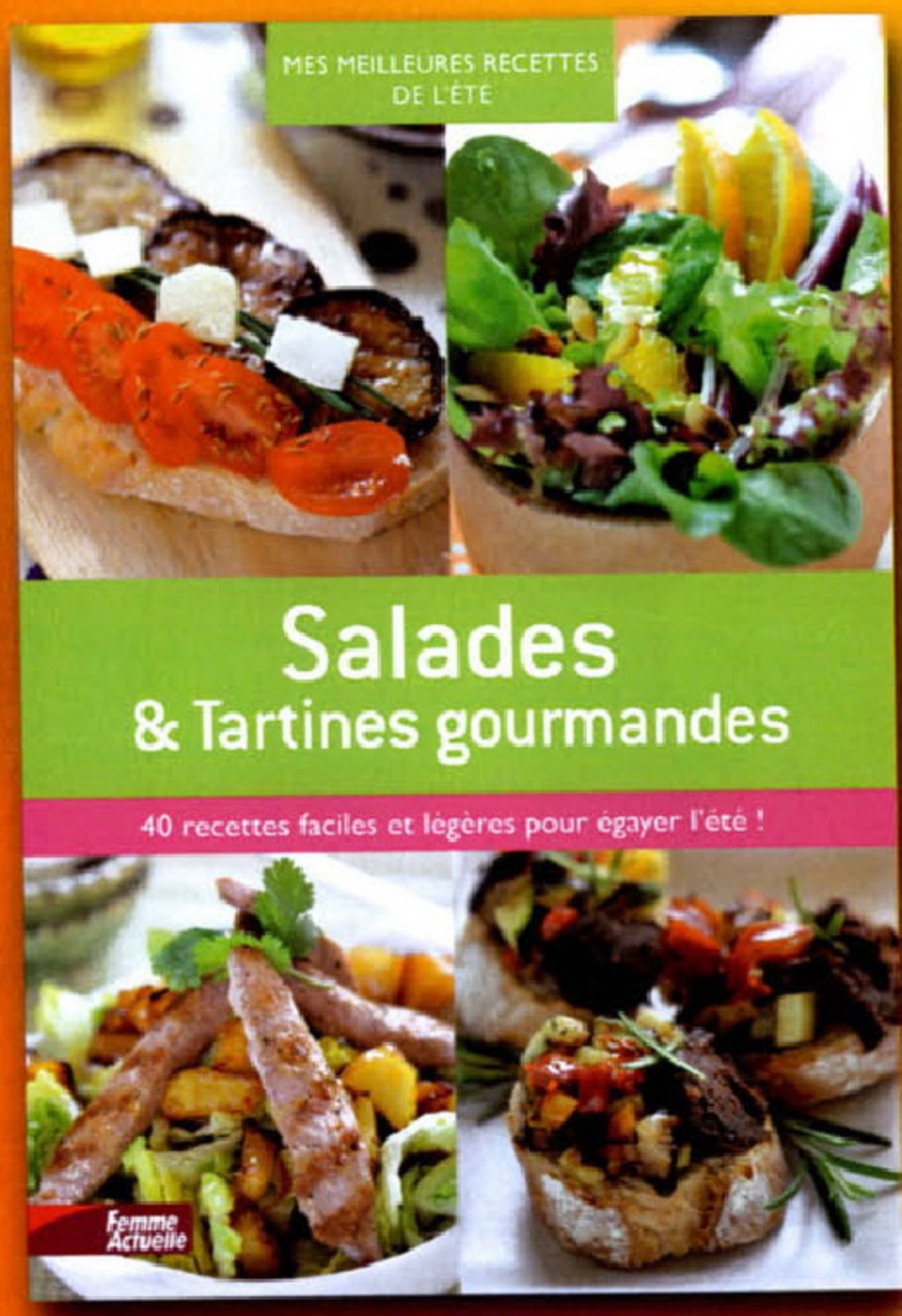
Femme Actuelle

Avec la collection «Mes meilleures recettes de l'été»

Faites le plein de recettes gourmandes et ensoleillées !

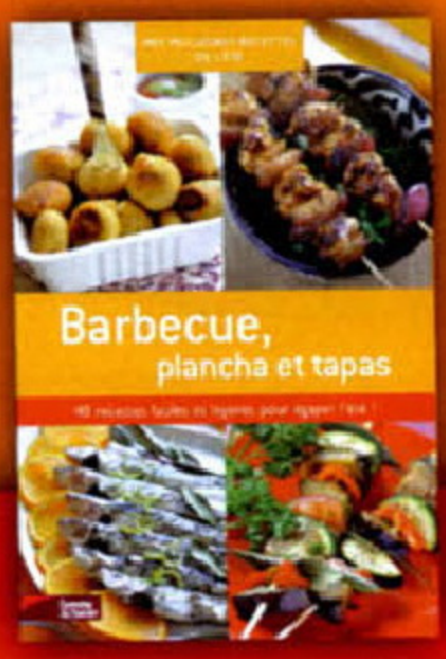
splcys.fr

+

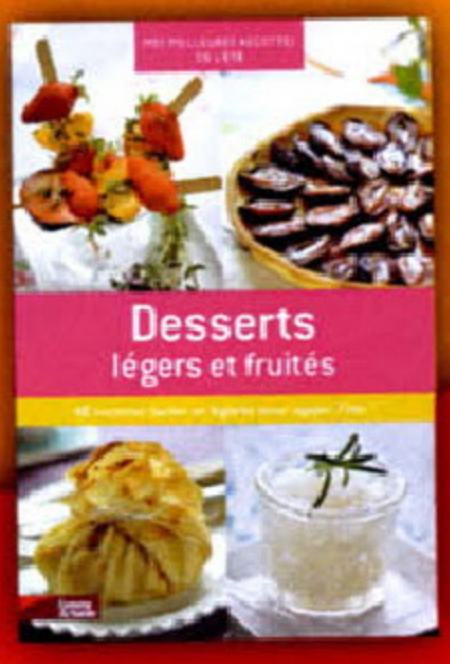


2€95 seulement le livre en plus de votre magazine

Volume 1 **en vente dès le 14 juin**



Volume 2 **dès le 21 juin**



Volume 3 **dès le 28 juin**

Et découvrez les 2 autres volumes de la collection vendus avec Femme Actuelle

PIQUE-NIQUE NATUREL Bambou, cellulose, bouleau et fécule de maïs composent ce panier avec assiettes, verres, couverts. Pour 4 pers.
• 29,90 €. Nature et Découvertes.

LE FER AUSSI Une gamme de poêles 90 % fer, sans revêtement ni composant chimique.
• 20 € à 50 € selon la taille. Gamme Mineral, De Buyer.

FROID PROPRE Glacière à 90 % de matières naturelles. 28 l. Passe au lave-linge.
• 8,90 €. Ma glacière très nature. Picard Surgelés.

BONS GESTES Privilégiez les contenants longue durée : fonte, verre, boîtes réutilisables, etc.

Cuisinons écolo

Bons outils et bons matériaux

De la marmite à la poubelle, les objets investissant nos cuisines se font durables, biodégradables. Tendance à suivre.

Certifié, le bois

Naturel et biodégradable, le bois est une matière idéale pour les ustensiles tels que spatule, cuillère, rouleau à pâtisserie, mortier… Et quand ce bois est issu de forêts gérées durablement, on applaudit. Deux certifications en particulier guident nos achats : le label européen PEFC (Programme for the Endorsement of Forest Certification) et le label international FSC (Forest Standard Council).

Durable, la fonte

Alliage de fer et de carbone, la fonte est un matériau qui ne se raye pas et s'use peu. Poêle, cocotte ou plat en fonte coûtent un peu plus cher mais sont garantis 25 ans et même à vie selon la marque. Ce qui en fait des ustensiles durables. La fonte présente aussi l'avantage de garder longtemps la chaleur, ce qui permet de faire des économies d'énergie en éteignant ou en diminuant la chaleur un peu avant la fin de cuisson.

Économique, la cuisson

La cuisson à basse température permet de consommer moins d'énergie et de préserver les qualités nutritionnelles des aliments. À partir d'une casserole ou d'un faitout adaptés, on diminue leur temps de cuisson en conservant leurs saveurs et leurs couleurs vives. La composition idéale : un acier inoxydable 18/10 de qualité, un fond thermodiffuseur épais et un thermomètre pour mesurer la température intérieure.

Biodégradable, la vaisselle

Oubliée la vaisselle en plastique du pique-nique ! Notre choix se porte sur une vaisselle biodégradable et autorisée au contact alimentaire, sans colle (c'est elle la fautive !). Assiettes, couverts, gobelets, sachets et sacs poubelles, en fibre végétale (bambou, cellulose et fécule de maïs), se décomposent sous l'effet de micro-organismes en quelques semaines. Et pour conserver les aliments au frais de manière responsable, vive la glacière à base de tissu.

Banni, le gâchis

Même les épluchures peuvent être largement réduites. À l'aide d'une brosse ou d'un gant spécial légumes, on frotte les navets, carottes, pommes de terre primeurs (de préférence bio) et même champignons tout en leur préservant vitamines et minéraux ! À éviter le plus possible, le recours au film plastique alimentaire, au papier spécial cuisson et au papier aluminium qui, chacun le sait, vont directement à la poubelle.

Recyclables, les casseroles

Bon à savoir : la plupart des poêles et des casseroles sont recyclées si vous les conduisez à la déchetterie. Le fer peut être indéfiniment recyclé pour de nouveaux usages, le cuivre l'est à 100 %. Quant à l'aluminium recyclé, il permet de générer 95 % d'énergie par rapport à la fabrication d'aluminium à partir de matières premières.

Réalisation : Caroline Mignot

Carnet d'adresses en fin de numéro

(IDÉE GOURMANDE)

BBQ made

Des ribs à déguster avec les doigts.

Conseil

Faites mariner la viande dans la sauce 30 min avant de la cuire. Mais n'utilisez pas ensuite cette sauce qui a contenu la viande crue pour accompagner le plat.

Parfums cajuns

■ À l'embouchure du Mississippi, la cuisine cajun de la Nouvelle-Orléans est métissée d'influences espagnoles, françaises et africaines. Épices, poivre et piment sont rois, c'est la patrie du Tabasco. Jambalayas et gumbos mijotés, pain de maïs, desserts ont les accents de la cuisine créole des Antilles.

Travers de porc Louisiane

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 50 min

• 1,5 kg de travers de porc • 2 oignons rouges • 4 épis de maïs • 200 g de piments doux ou de petits poivrons • sel

Pour la sauce :

• 30 cl de ketchup • 4 cuil. à soupe de concentré de tomates • 1/2 cube de bouillon de bœuf • 1 cuil. à soupe de moutarde en poudre • 5 cl de sauce Worcester • 1 gousse d'ail • 2 cuil. à soupe de vinaigre blanc • 5 cl de bourbon • 3 à 10 gouttes de Tabasco, sel.

1 Versez les ingrédients de la sauce et 30 cl d'eau chaude dans une casserole. Assaisonnez de sel et de Tabasco selon le goût. Portez à ébullition et laissez réduire 20 min sur feu modéré, puis refroidir. Ébouillantez les travers de porc environ 5 min.

2 Allumez le barbecue. Égouttez et découpez les travers en suivant les côtes. Badigeonnez-les de sauce puis laissez-les griller environ 30 min à chaleur douce, en les tournant souvent et en les badigeonnant régulièrement de sauce.

3 Pelez les oignons et coupez-les en tranches, fendez les piments et éliminez les graines. Badigeonnez les légumes d'huile et faites-les griller sur le barbecue en même temps que la viande, en les tournant très souvent, jusqu'à légère coloration. Disposez viande et légumes sur un plat chaud et servez.

Vin : cabernet de Californie.

in USA

À tester dès le 4 juillet, jour de l'indépendance américaine, autour d'une table au jardin.

Fajitas au poulet du Nouveau-Mexique

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Marinade : 2 h
Cuisson : 15 min

- **600 g de blancs de poulet**
- **1 sachet de fajitas seasonning mix (Old el Paso, grandes surfaces)**
- **12 galettes de blé mexicaines**
- **2 poivrons rouges**
- **1 piment vert doux**
- **3 oignons**
- **200 g de tomates cerises**
- **1 poignée de roquette**
- **1 cuil. à soupe d'huile**
- **15 cl de bière blonde**
- **1 cuil. à s. de coriandre ciselée**
- **sel, Tabasco.**

1 Délayez les épices dans la bière. Ajoutez-y les blancs de poulet et réservez 2 h au frais. Pelez, émincez deux oignons. Détaillez les poivrons en lamelles.

2 Chauffez l'huile dans une poêle, ajoutez les oignons et les lamelles de poivrons. Laissez cuire 3 à 4 min en remuant Salez et pimentez puis transférez dans le plat de service.

3 Égouttez le poulet et faites-le griller à 20 cm des braises en le tournant souvent. Tranchez et disposez-le sur les poivrons.

4 Chauffez les galettes sur le barbecue, chacun les garnira avec poulet, légumes, roquette, tomates coupées en quartiers et coriandre.

Boisson : bière mexicaine, blonde et légère.

La cuisine tex-mex

■ La cuisine tex-mex règne du Texas jusqu'à la frontière mexicaine, fortement mâtinée des cuisines amérindienne, espagnole et surtout de classiques des cow-boys. Si tendance aux USA, chili con carne, tacos et burritos font le succès des chaînes de restauration rapide.

Le plus

Servez avec crème épaisse, cheddar râpé, guacamole, haricots rouges en purée. Et salsa de tomates, oignon, coriandre et piment cru émincés, salés et citronnés.

Des galettes garnies de tout ce qu'on aime.

Nouvelle-Angleterre : cuisine de bord de mer

■ C'est le paradis des saveurs traditionnelles de la vieille Angleterre. On se régale de ragoûts, de viandes braisées, de baked beans, haricots blancs à la tomate. La pêche locale fournit poissons, homards et nombreux fruits de mer.

La ruse

Prenez des épis avec feuilles, retroussez-les, retirez les barbes puis enduisez-les de beurre. Replacez les feuilles et le maïs cuira en papillote, sans sécher.

Tout simple, mais si original !

Cabillaud au beurre d'herbes et au blé d'Inde grillé

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 10 min

• 4 pavés de cabillaud avec la peau • 4 épis de maïs • 200 g de beurre mou • 50 g de crème épaisse • 4 cuil. à s. de ciboulette ciselée • 4 cuil. à s. de persil plat ciselé • 1 citron • sel, poivre.

1 Travaillez 120 g de beurre en pommade, incorporez la crème, les herbes, une cuillerée de jus de citron, du sel et du poivre. Posez les épis de maïs badigeonnés d'un peu de ce beurre sur le gril et cuisez en les tournant souvent environ 30 min.

2 Salez, poivrez et badigeonnez les filets de poisson de beurre d'herbes. Laissez-les griller sur le barbecue, placés sur une feuille d'alu huilée, 2 à 3 min sur chaque face, en les badigeonnant régulièrement avec le beurre d'herbes.

3 Servez les filets de cabillaud et les épis de maïs tronçonnés en rondelles, accompagnés du reste de beurre d'herbes et de citron.

Boisson : cidre sec.

Côte de bœuf barbecue
et brochettes de pommes de terre

Pour 4 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 20 min

- **1 côte de bœuf d'1, 5 kg avec l'os**
- **300 g de petites échalotes**
- **600 g de petites pommes de terre**
- **1 bouteille de sauce barbecue (rayon sauce tomate, ketchup)**
- **50 g de beurre**
- **fleur de sel, poivre du moulin.**

1 Sortez la viande à température ambiante au moins 2 h avant la cuisson. Pelez, coupez les échalotes en deux, faites-les cuire à la poêle sur feu doux avec 25 g de beurre.

2 Faites cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée 10 min, égouttez et pelez-les. Piquez-les sur des brochettes et badigeonnez-les du reste de beurre. Réchauffez doucement la sauce barbecue.

3 Allumez le barbecue. Grillez la viande à chaleur vive 10 min par face pour une cuisson saignante. Laissez reposer 7 min. Cuisez les pommes de terre sur le barbecue.

4 Tranchez la côte de bœuf, salez et poivrez. Servez-la sur un plat, accompagnée des échalotes , des brochettes et de la sauce barbecue.

Vin : rouge de Californie ou d'Espagne.

Vite préparé, succès assuré... Parfait pour déjeuner dimanche.

Le choix

Préférez une côte de bœuf bien épaisse, à la chair rouge soutenu, un peu persillée de graisse pâle.

Welcome to Texas

■ Les grands espaces voués à l'élevage bovin riment avec appétit, cuisine de plein air et bien sûr, barbecue.

■ Au pays des cow-boys, pas de fête sans grosse pièce de viande cuite sur le charbon pour lui donner ce goût de fumée caractéristique.

Le Midwest

■ C'est le cœur de l'Amérique, depuis les grands lacs jusqu'aux grandes plaines, très imprégné des traditions des immigrants venus d'Europe centrale, d'Allemagne et de Scandinavie. Combinées, ces cuisines ont fait naître hamburgers, hot-dogs, pains de viande, coleslaw de chou, dougnuts, le tout arrosé de bière.

Le truc

Piquez les saucisses avec une aiguille en plusieurs endroits afin d'éviter qu'elles éclatent à la cuisson.

Version haute en goût du célèbre "chien chaud".

Hot-dog sauce moutarde et coleslaw

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 5 min

- **800 g de saucisses (knackwurst, bockwurst, saucisses blanches, cervelas)**
- **200 g de chou blanc**
- **200 g de chou rouge**
- **1 oignon blanc**
- **2 carottes**
- **3 pommes vertes**
- **2 cuil. à s. de moutarde forte**
- **1 pot de moutarde Savora**
- **2 cuil. à soupe de mayonnaise**
- **10 cl d'huile de pépins de raisins**
- **1 salade verte**
- **4 tronçons de baguette**
- **sel, poivre du moulin.**

1 Pelez les carottes et l'oignon. Émincez les choux, les carottes, l'oignon et deux pommes au robot. Fouettez la mayonnaise, la moutarde forte et l'huile dans un saladier. Mélangez les légumes préparés avec cette sauce. Goûtez et assaisonnez.

2 Allumez le barbecue. Grillez les saucisses en les tournant régulièrement jusqu'à coloration. Grillez aussi le pain coupé en long.

3 Garnissez le pain de salade de chou, ajoutez les saucisses et un peu de Savora. Disposez sur des tranches de pomme. Servez avec le reste de salade et de la salade verte.

Boisson : bière ambrée, typée.

Sud de France

Les Rivesaltes
à l'apéritif, c'est tout naturel

Ambré ou Tuilé, les Rivesaltes, appellation d'origine protégée, se dégustent frais (12°C) notamment à l'apéritif, et restituent ce que la nature du Sud a de plus généreux à offrir.

Découvrez le Rivesaltes

Gorgé de Soleil

www.vinsdurousillon.com

CIVR Conseil Interprofessionnel Vins du Roussillon

Vins du Roussillon Sud de France

la Région Languedoc Roussillon

wonderful Photo : © Laure Fons - 05/2010

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

Au bon

Ambiance fraîcheur acidulée sur la table des beaux jours.

1 Inox Brillant dehors, mat dedans. Deux encoches permettent de poser les couverts en Inox martelé. Saladier, Ø 28 cm. 35 €. Couverts, L 34 cm. 13,50 €. Kitchen Bazaar. **2 Salade en fleur** Quatre saladiers en plastique pour petites et grandes salades, Ø 12 à 23 cm. 32 € les 4. Zac Designs chez Pylônes. **3 C'est écrit dessus** Saladier en plastique, Ø 25 cm, avec les couverts et quatre bols assortis, H 12 cm. 19,50 € l'ensemble. Kookit. **4 Individuels** Bols en bambou laqué à l'extérieur. Cinq coloris. 10 € pièce. Cuillère trois coloris. 2 €. L'ensemble, Habitat. **5 Astucieux** On remplit le shaker avec les ingrédients, on tourne la manivelle... et la vinaigrette est prête. En plastique, H 20 cm. 12 €. BHV. **6 À l'ancienne** Hachoir à deux lames en métal, poignées en silicone. Avec planche en bois. 19,90 €. La Chaise Longue. **7 En trio** Saupoudreur, H 10 cm. 1,80 €. Moulin à poivre à piles, H 18 cm. 5 €. Moulin à épices avec manivelle, H 20 cm. 5 €. En plastique. Casa. **8 Harmonie** Sur un plateau de bois brut, un bol Ø 13 cm et six plus petits, en céramique. 29,90 €. Maisons du Monde.

goût des salades

9 **Petite dame** Huilier en plastique, bouchon verseur en métal, H 22 cm. 19 €. Pylônes. 10 **Fluo** Grand saladier en plastique transparent, rouge ou orange, Ø 27 cm. 19 €. Couverts assortis, L 28 cm. 5 €. BHV. 11 **Essoreuse plus...** Pour grande famille, cette essoreuse en silicone fait aussi office de mandoline. Six lames interchangeables pour tout couper. 50 €. Sefama. 12 **Magique !** Rangement facile : la fourchette se cache dans la cuillère. En acier inoxydable, L 25 cm. 12,90 €. Fleux. 13 **Tout y est** Salière, poivrier, huilier, vinaigrier, plat et bols. En céramique, sur un socle en bois 25 x 25 cm. 39,90 €. Maisons du Monde. 14 **À pile** Moulins à sel et poivre en silicone. 15,90 € pièce. BHV. 15 **Simples** Couverts à salade laqués vert, noir ou rose, L 28 cm. 4,50 € pièce. Habitat. 16 **Bayadère** Huilier et vinaigrier en céramique, bouchon verseur en métal, H 26 cm. 9,90 € pièce. Le Printemps. 17 **Ciseaux** Conçus pour couper les herbes aromatiques. En silicone et métal. Ils sont accompagnés d'un petit récipient en plastique. 5,90 € le kit. Kookit.

Réalisation : Hélène de Vaublanc

■ Adresses en fin de numéro

S'équiper

La cuisine prend l'air

En fond de terrasse ou sous un abri au jardin, la cuisine s'installe dehors.

Eau, gaz et charbon de bois

Ces ensembles complets peuvent rester à l'extérieur toute l'année. Le luxe pointe son nez.

Comme à la maison Une cuisine d'extérieur à trois modules en alu et bois FSC (eucalyptus). Plan de travail en verre trempé, évier Inox. Barbecue, 3 brûleurs à gaz, 2 surfaces de cuisson séparées en fonte, plancha et gril. L 242 x P 60 x H 95 cm.
• **799 €, Rivoli, Castorama.**

Bien pensé Meuble monté sur roulettes, équipé d'un évier Inox et d'un barbecue à charbon de bois, en Inox, qui fait aussi gril et four. Plan de travail en tuiles vitrifiées. Meuble en teck. L 180 x P 60 x H 90 cm.
• **899 €, Quattro, Imagine Outlet.**

Piano d'été Tout Inox, avec évier et glacière. Grand barbecue : 8 brûleurs dont rôtissoire infrarouge céramique. Fonction gril et four. Grande surface de cuisson (97 x 43 cm). Nombreux accessoires et rangements. L 222 x P 60 X H 124 cm.
• **1 490 €, Platine de Primagaz, Carrefour.**

Il a tout !

Gril, plancha, réchaud, grille de mijotage et même four sont au programme.

Tout est possible sur ce barbecue à gaz utilisant le système RBS : 2 brûleurs céramique fixés face à face chauffent par rayonnement des briquettes en céramique placées sous la grille de cuisson. **Avantages** : plus de fumée due à la retombée des graisses sur les brûleurs, cuisson saine, plus économe. Chariot et cuve en acier, surface de cuisson en fonte émaillée. L 152 x P 63 x H 112 cm.
• **600 €, C.Line 2400, Campingaz.**

Griller et plus

Plancha en vogue et barbecue rassemblent les éléments pour cuisiner simplement. Convivial.

Façon plancha plaque de cuisson en fonte intégrée dans un chariot stable et robuste en aluminium. 2 deux brûleurs à gaz, pare-vent en acier avec une large plateforme de rangement en bois. Grand plan de travail en verre trempé. Deux roulettes. L 127 x P 63 x H 104 cm.
• **419 €, Bidassoa de Somagic, Jardi Deco.**

Compact Sur roulettes, ce meuble en métal noir mat et bois exotique présente de nombreux rangements et un grand plan de travail sur le côté du barbecue à gaz. Plaque en fonte émaillée spécial cuisson à la plancha. L 118 x P 51,5 x H 87,5 cm.
• **300 €, Cook'in Plancha, Barbecue Direct.**

Modulable Le chariot en bois dispose de larges grilles de rangement et d'une vaste desserte latérale repliable pour faciliter le rangement. Barbecue à gaz intégré, composé d'1 grille en acier et d'1 plaque en fonte émaillée spécial plancha. 3 brûleurs, couvercle de protection. L 167 x P 54 x H 89 cm.
• **259 €, Baltimore, Auchan.**

Réalisation : Annie Boschet

Adresses en fin de numéro

Le rayon surgelé :
le nouveau terrain de chasse des carnivores.

Découvrez la tendreté et la saveur de nos entrecôtes, biftecks et rumstecks au rayon surgelé.
Une viande toujours disponible, rapide à décongeler et facile à cuisiner. www.charal.fr

RCS Angers 546 950 379 - Mr Bleu

ENVIE DU MOIS

Délices de fruits

Des desserts vite prêts, gorgés de soleil. Alors ce soir, tiramisu tout fruit ou panna cotta-pêche ?

Tutti frutti à la brousse et au caramel salé

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Réfrigération : 1 h
Sans cuisson

Fouettez 15 cl de **crème** avec 200 g de **brousse de brebis** et 60 g de **miel** en chantilly. Réfrigérez 1 h. Répartissez 4 **nectarines** (jaunes et blanches) émincées sur 4 assiettes en les mélangeant à 400 g de **fruits rouges frais.** Faites un caramel ambré avec 150 g de **sucre** et 4 cuil. à s. d'eau. Incorporez avec précaution 40 g de **beurre demi-sel.** Répartissez la mousse et arrosez de sauce caramel.

Mousses d'abricot à l'amaretto

Pour 4 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 15 min
Réfrigération : 4 h

- **500 g d'abricots mûrs dénoyautés**
- **2 blancs d'œufs**
- **15 cl de crème liquide**
- **4 g de feuilles de gélatine**
- **120 g de sucre**
- **30 g de pistaches non salées décortiquées**
- **5 cl d'amaretto (liqueur italienne).**

1 Émincez les abricots en lamelles. Poudrez-les de 40 g de sucre, laissez compoter 15 min sur feu moyen. Arrosez d'amaretto. Passez-en 300 g au moulin à légumes, placez le reste au réfrigérateur.

2 Fouettez la crème liquide, mettez-la au frais. Laissez ramollir la gélatine dans de l'eau froide. En remuant, faites bouillir 15 cl d'eau et 80 g de sucre 3 min. Hors du feu, incorporez la gélatine essorée.

3 Montez les blancs en neige. Lorsqu'ils sont presque fermes, versez le sirop chaud en filet. Incorporez-les dans la purée d'abricots et ajoutez la crème fouettée. Versez la mousse dans quatre verrines. Couvrez et réfrigérez 4 h.

4 Répartissez les abricots réservés sur les mousses, servez décoré de pistaches légèrement hachées.

Soulignez le fruité de ce dessert en l'escortant d'un petit verre de coteaux-du-layon.

conseil

La gélatine, tout juste égouttée, doit toujours être incorporée dans un liquide chaud mais non bouillant, pour garder ses propriétés gélifiantes.

Belle mousse

C'est grâce à l'air emprisonné dans les blancs en neige ou la crème fouettée que les mousses gagnent leur légèreté. Afin de ne pas écraser le mélange, et de bien garder l'air, procédez avec douceur. Incorporez en deux ou trois fois les blancs ou la crème, avec une spatule souple, en formant des cercles "enveloppants".

ENVIE DU MOIS

Bombe aux framboises

Glace fruitée, crème fouettée et look d'enfer... Parfait en gâteau d'anniversaire.

Pour 8 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 5 min
Congélation : 6 h

• 1 kg de framboises • le jus d'1/2 citron • 70 cl de crème liquide • 6 blancs d'œufs • 200 g de sucre en poudre • 2 cuil. à soupe de sucre glace • 12 g de gélatine en feuilles • 1 cuil. à soupe de vanille liquide.

1 Mixez 300 g de framboises et le jus de citron. Tamisez pour retirer les pépins. Placez la gélatine dans un bol d'eau.

2 Faites dissoudre 200 g de sucre dans 12 cl d'eau, portez à frémissement 5 min. Ôtez du feu, incorporez dans ce sirop la gélatine essorée.

3 Battez les blancs en neige molle. Versez peu à peu le sirop tout en fouettant, jusqu'à refroidissement. Fouettez 50 cl de crème liquide très froide jusqu'à ce qu'elle soit ferme.

4 Mélangez délicatement la crème et les blancs d'œufs. Parfumez-en un tiers avec la vanille liquide puis le reste avec le coulis de framboises.

5 Versez la moitié de la crème aux framboises dans un moule, recouvrez de chantilly vanillée, piquez-la de 200 g de framboises. Ajoutez le reste de crème aux framboises puis placez 6 h au congélateur.

6 Démoulez la bombe sur un plat. Fouettez 20 cl de crème avec le sucre glace. Couvrez-en la bombe, décorez avec le reste de framboises.

Vin : saumur-champigny.

Conseil

Au thermomètre de cuisson, amenez le sirop à 120-121 °C, sinon, guettez l'apparition de bulles très fines, après les grosses du début.

Moulage express

On n'a pas toujours sous la main LE moule adéquat pour faire ses parfaits glacés. Il existe bien sûr des moules demi-sphériques spéciaux (en grands magasins). Vous pouvez aussi choisir un saladier, une série de bols ou même une boîte en plastique carrée. Humidifiez et tapissez-les d'un film étirable pour un démoulage facile.

Salade de fruits en tiramisu

Pour 6 personnes
Préparation : 20 min
Macération : 1 h

- 1 kg de fruits (myrtilles, fraises, mûres, pêches)
- 2 citrons verts
- 300 g de biscuits à la cuiller
- 200 g de mascarpone
- 15 cl de crème liquide très froide
- 1 jaune d'œuf
- 30 g de sucre glace + 2 cuil. à s.
- 2 cuil. à soupe d'amandes effilées
- 3-4 gouttes d'extrait d'amande amère
- 1 cuil. à c. de vanille en poudre
- 10 g de gingembre confit
- 2 fines pincées de poivre du Sichuan.

1 Battez le mascarpone avec le jaune d'œuf et l'extrait d'amande amère. Incorporez la crème liquide préalablement fouettée en chantilly avec 30 g de sucre glace. Réservez au frais. Faites dorer les amandes 2-3 min à sec dans une poêle.

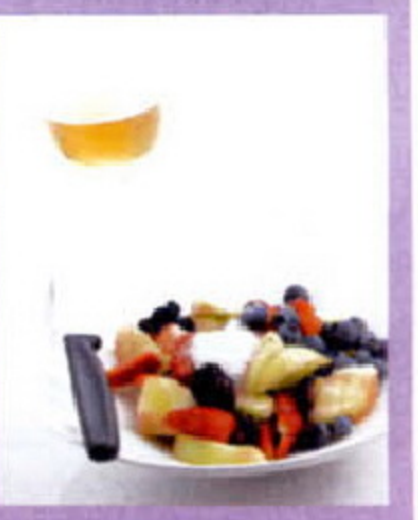
2 Pelez et dénoyautez les pêches. Rincez les fraises, équeutez-les et émincez-les. Dépoussiérez si besoin le reste des fruits rouges. Mélangez les fruits avec deux cuillerées de sucre glace, la vanille, le jus des citrons, le gingembre confit haché et le poivre du Sichuan pilé. Faites macérer 1 h à température ambiante.

3 Disposez les biscuits sur le fond d'un plat. Disposez les fruits avec un peu de leur sirop et couvrez de mousse au mascarpone. Servez aussitôt parsemé d'amandes grillées.

Vin : muscat de Frontignan.

conseil

En variante, on change le jus de citron de macération par 2 cuil. à soupe de sirop (orange, pêche, fruits rouges) ou de liqueur (cassis, mûres...).



C'est loin le Sichuan ?

C'est en Chine, et de là provient le faux poivre qui sublimera ces fruits marinés. Les baies à la saveur muscadée, citronnée et pas très piquante, sont séchées puis débarrassées de leurs graines dures pour parfumer la cuisine. Une fois concassées, elles relèvent un jus de rôti, une purée de carottes, une pâte à tarte (rayon épices).

Version rapido du tiramisu, à monter aussi directement dans les assiettes.

CuisineActuelle.fr

Blanche ou jaune, la pêche est le fruit star de l'été : testez toutes nos recettes aux pêches rubrique Dossiers gourmands/ Tendance cuisine sur *www.cuisineactuelle.fr*

ENVIE DU MOIS

Crumble de prunes aux noix

Pour 6 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 40 min

• 1 kg de grosses prunes rouges • 2 cuil. à soupe de corn flakes non sucrés • 100 g de cerneaux de noix • 150 g de sucre roux • 150 g de beurre • 150 g de farine tamisée • 1 cuil. à café de cannelle en poudre • 1 pincée de sel.

1 Mélangez rapidement du bout des doigts le beurre en dés, la farine, 120 g de sucre, la cannelle et le sel. Incorporez les corn flakes émiettés et les noix moulues. La pâte doit être friable. Placez-la au frais.

2 Remplissez un plat à gratin de prunes dénoyautées. Poudrez-les du reste de sucre, recouvrez de la pâte à crumble émiettée entre vos doigts.

3 Glissez au four préchauffé à th. 6 (180 °C) pour 35 à 40 min. Servez chaud avec une boule de glace à la cannelle.

Vin : clairette de Die.

Conseil

Le crumble n'a pas assez coloré en cuisant ? Un passage sous le gril du four chaud, et il prendra de belles couleurs.

Crumble, ça veut dire quoi ?

Traduit de l'anglais, ça signifie s'effriter, s'émietter. C'est à sa pâte façon gros sable qu'il doit son nom. Pour un crumble bien croquant, disposez les fruits gorgés de jus (prunes, abricots) dans le moule, face bombée vers le bas exactement comme pour les tartes tatin.

Le dessert aux fruits le plus facile à faire, à déguster tiède.

Conseil

Les fruits doivent être totalement immergés dans leur liquide de cuisson. Au besoin ajoutez encore un peu de sirop au muscat.

Panna cotta choco-pêches

Précieux pour recevoir, ce final crémeux fera fondre les gourmands.

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 15 min
Réfrigération : 3 h

• 6 pêches jaunes • 100 g de chocolat blanc • 50 cl de crème liquide entière • 1 citron • 100 g de sucre • 50 cl de muscat • 4 g de gélatine en feuilles • 1 éclat de cannelle, 1 pincée de muscade, 1 clou de girofle, 10 grains de poivre écrasés.

1 Placez la gélatine 10 min dans de l'eau froide. Portez 2 min à frémissement 50 cl de crème liquide avec 50 g de sucre. Hors du feu, ajoutez le chocolat haché puis la gélatine essorée en remuant. Versez dans quatre verrines, laissez refroidir et réfrigérez 3 h.

2 Ébouillantez les pêches, 10 secondes et pelez-les. Dans une casserole, portez à frémissement 5 min le muscat avec 20 cl d'eau, le reste de sucre, le jus du citron et les épices. Plongez-y les fruits, baissez le feu et pochez-les 10-12 min. Laissez refroidir les fruits dans leur sirop puis placez-les au réfrigérateur.

3 Au moment du service, dénoyautez les pêches et découpez-les en lamelles. Disposez-les sur les crèmes prises et servez sans tarder.

Vin : muscat (de Rivesaltes, Lunel ou Beaumes-de-Venise).

Vive le chocolat blanc

Inventé en 1930 en Suisse, ce faux chocolat est un mélange vanillé où dominent beurre de cacao, sucre et lait, qui ne contient pas de cacao solide. Fragile, le chocolat blanc n'aime ni les fortes températures, qui le font se séparer, ni l'eau qui le rend souvent granuleux. Préférez-le toujours de qualité (Valrhona, Barry par exemple).

Pauses nomades

Plateau-télé, repas sur le pouce... Malin le set perso.

1

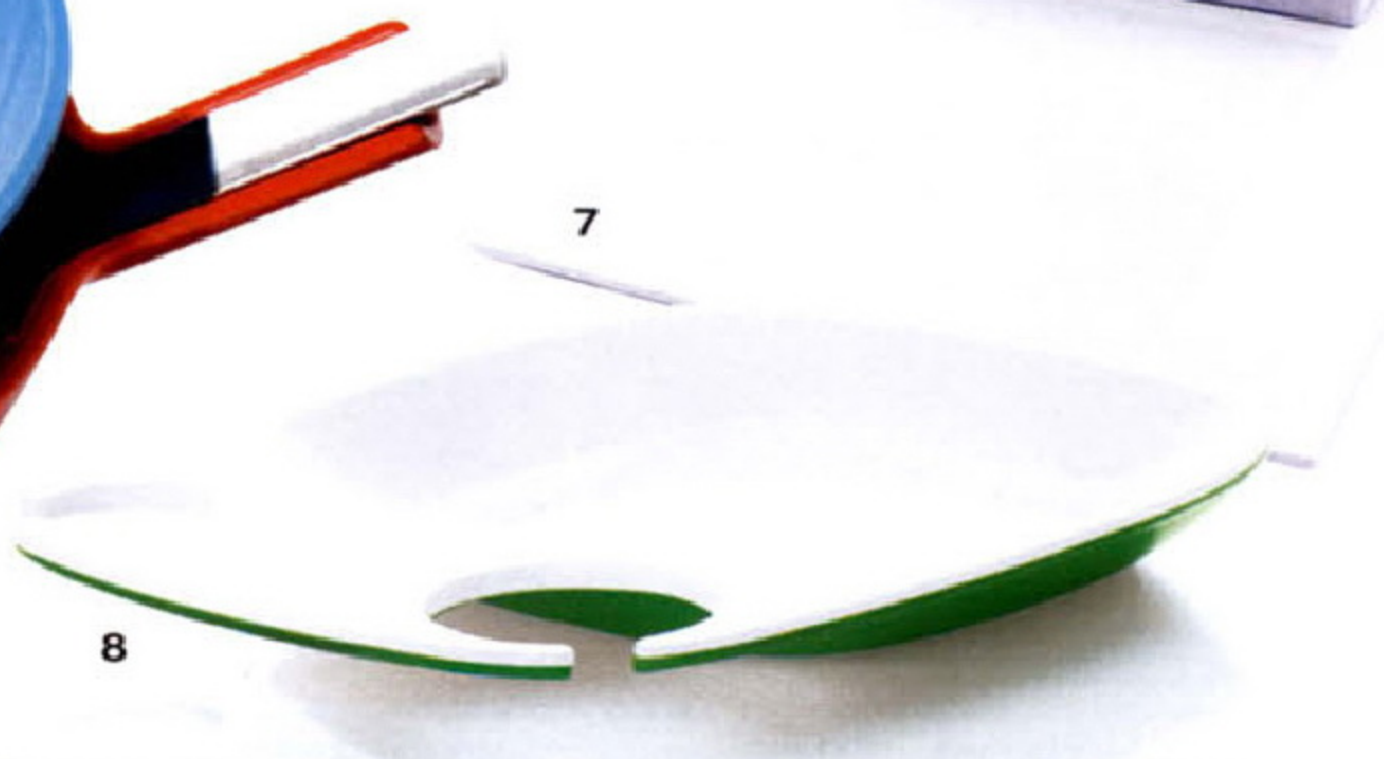
2

3

4

5

6

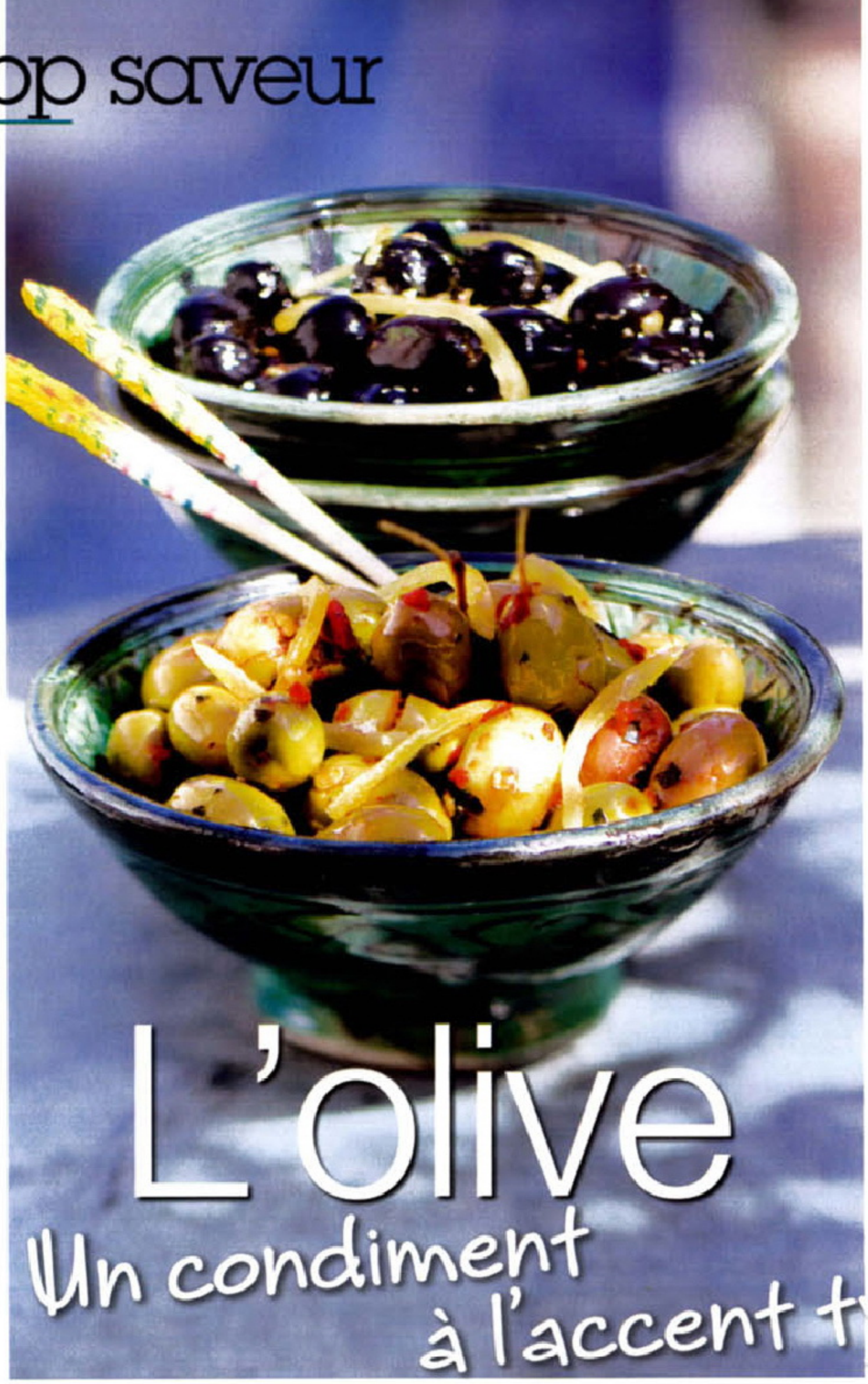

7

8

1 À l'heure de la pause L'élégant plateau accueille tasse ou mug (et douceurs) pour une détente gourmande. En grès, collection "relax", 8 €, Amadeus. **2 Assiette repas** Les couverts sont intégrés et un emplacement est prévu pour verre ou sauces. En polystyrène, passe au micro-ondes et au lave-vaisselle, 5,90 € les six, AMPM distribution. **3 Œuf complet** Coquetier et porte-toast. En bambou, céramique et acier brossé, 19,90 €, La Chaise Longue. **4 Sa tasse à soi** Une tasse, une cuillère et une sous-tasse empilables, en porcelaine et Inox. Coffret de quatre, 19,90 €, collection "vetek", Alinéa. **5 Inspiration chinoise** Minisaladiers avec leur fourchette. En mélamine et acier inoxydable, 24,95 € les deux, Royal vkb chez Made in Design. **6 Face à l'écran** Plateau-télé compartimenté. En métal. Coloris sympa, 13,90 € pièce, Botanic. **7 Bien orchestré** Grande sous-assiette carrée en porcelaine qui fait place aux couverts et ramequins, 27,50 €, Coming B. **8 Classe** L'assiette accueille dans ses découpes aussi bien gobelet que flûte à champagne. En mélamine. Existe en cinq coloris : blanc, rouge, bleu, jaune et orange. Assiette "party", collection "festa", 10,70 € pièce, Guzzini.

Réalisation : Marie Fiess

■ Adresses en fin de numéro



L'olive

Un condiment à l'accent typé

Vertes ou noires ? La couleur des olives ne dépend nullement de leur variété mais plutôt de leur maturité. Quelles que soient leurs origines, toutes les olives sont d'abord vertes. Cueillies à ce stade, elles gardent un goût bien fruité. Noires, elles sont ramassées plus tard et donc plus mûres, mais sont aussi plus huileuses et grasses en bouche. Une exception : les olives espagnoles, cueillies toujours vertes, reçoivent un traitement, un trempage plus ou moins poussé, qui va les noircir.

Des belles du Sud

Produites dans tout le bassin méditerranéen, les olives que nous consommons proviennent essentiellement d'Espagne, le plus gros producteur mondial, du Maroc, de Grèce ou encore de Turquie. Les variétés, une quarantaine au total, sont très différentes selon les pays. Parmi les plus courantes, celles appelées communément "olives vertes" sont des "manzanilla" espagnoles. Toujours originaires d'Espagne, les grosses vertes "gordal" sont vendues dénoyautées (parfaites pour les salades composées et les cakes). Les "hojiblanca", douces et fruitées, se marient à la perfection avec les viandes et poissons. Une grecque, la "kalamata", grosse et de couleur aubergine, se distingue par son goût fin et fruité. Des saveurs qui tiennent aussi aux préparations après cueillette. Extrêmement amères, les olives subissent une "désamérisation" avant d'être placées en saumure, et ensuite assaisonnées. Des procédés qui varient selon les pays et les confiseurs.

À quelle sauce ?

Niçoises ou grecques, ces préparations ne garantissent en rien une provenance ou une qualité. Souvent, ces assaisonnements cherchent à masquer une olive d'une qualité médiocre, à laquelle on ajoute huile, épices, herbes ou condiment. Il y a autant d'assaisonnements qu'un livre de recettes peut en offrir. Préférez des olives "au naturel", à assaisonner au besoin à la maison.

Du côté de chez nous

La production française ne représente qu'une part infime de la production mondiale. Sur nos sept variétés renommées, cinq affichent une AOC.

Olive noire de Nyons ou tanche. Petite olive à la saveur relevée, c'est la toute première à avoir obtenu une AOC.

Olive noire de la vallée des Baux ou grossane. Une grosse olive noire à la peau lisse et à la saveur particulièrement douce.

Olive cassée de la vallée des Baux. Cueillie verte, elle est cassée au maillet puis conservée dans une saumure aromatisée au fenouil.

Olive de Nimes, la picholine verte, variété française la plus répandue. On la reconnaît à sa forme pointue. Anecdote : ces olives tiennent leur nom des frères Piccolini, des Italiens qui mirent au point une solution de désamérisation au XVIIIe siècle.

Olive de Nice, petite verte ou noire. De variété "cailletier", elle a un goût de fruité mûr.

À noter, la lucques, grosse olive d'Arles, noire ou verte, est en cours d'obtention de l'AOC.

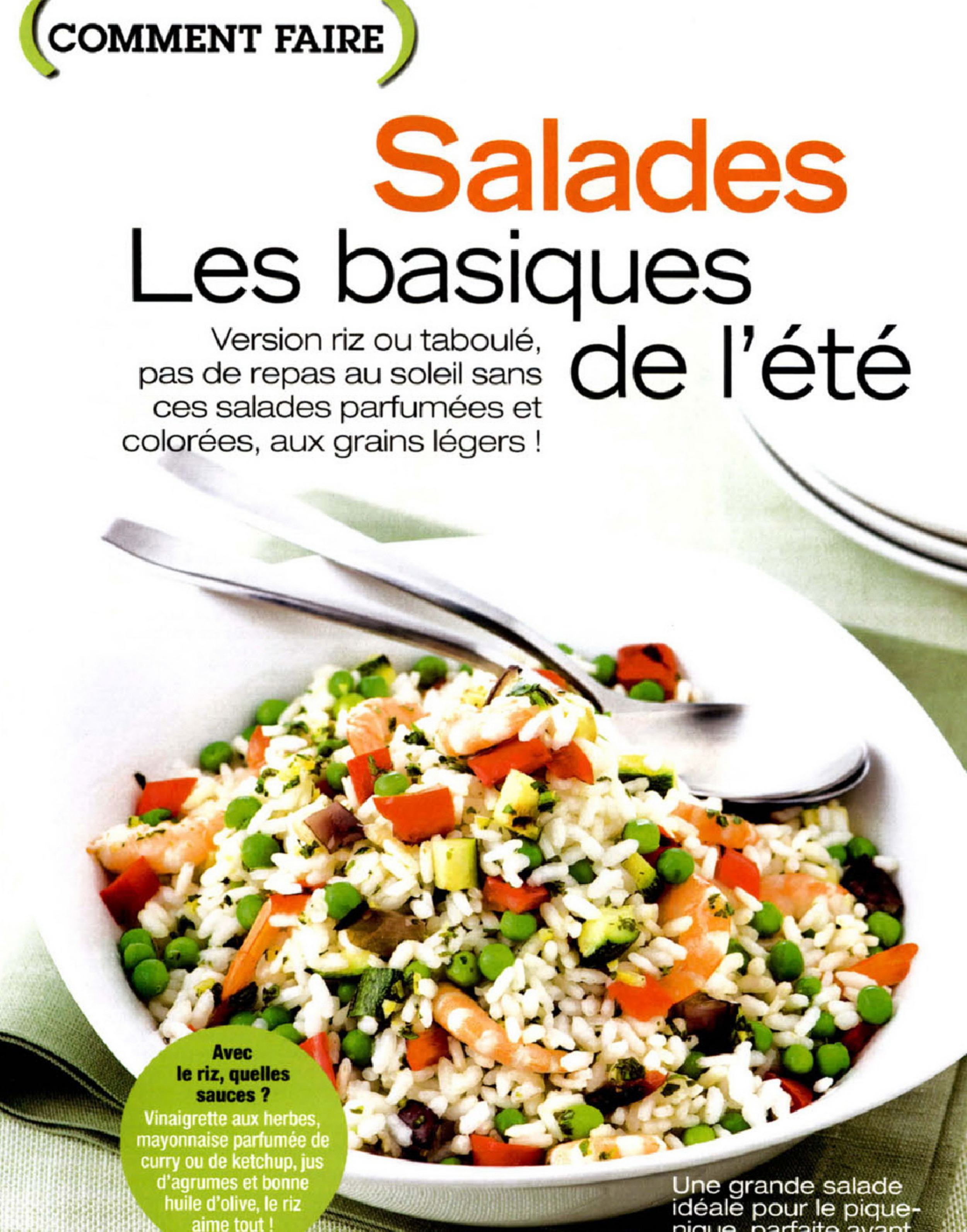
Réalisation : Myriam Darmoni

COMMENT FAIRE

Salades

Les basiques de l'été

Version riz ou taboulé, pas de repas au soleil sans ces salades parfumées et colorées, aux grains légers !



Avec le riz, quelles sauces ?

Vinaigrette aux herbes, mayonnaise parfumée de curry ou de ketchup, jus d'agrumes et bonne huile d'olive, le riz aime tout !

Une grande salade idéale pour le pique-nique, parfaite avant le barbecue et toute prête pour le dîner.

Version riz

Salade de riz, crevettes et légumes

Pour 4 personnes - Préparation : 20 min - Cuisson : 15 min - Réfrigération : 1 h

• 200 g de riz longs grains • 150 g de petits pois • 1 aubergine • 1 courgette • 1 poivron rouge • 8 cuil. à soupe d'huile d'olive • 12 crevettes cuites • 4 cuil. à soupe de persil plat ciselé • 5 cuil. à soupe de jus de citron • sel, poivre.

Faites cuire le riz dans de l'eau bouillante salée, selon le temps indiqué sur l'emballage. Ajoutez les petits pois 5 min avant la fin de la cuisson. Égouttez le riz et les petits pois dans une passoire et passez-les rapidement sous l'eau fraîche.

1

Coupez en tranches l'aubergine et la courgette. Découpez le poivron en quatre. Retirez graines et membranes.

2 Enduisez les légumes d'huile, faites-les griller 10 min sur un gril en fonte très chaud ou sous le gril du four. Salez, poivrez.

3 **Détaillez les légumes en dés** et décortiquez les crevettes. Fouettez le reste d'huile avec le jus de citron. Mélangez avec le riz, les légumes, les crevettes et le persil. Recouvrez et réfrigérez 1 h. Servez.

Les bons mariages

- **Méditerranéen :** tomates, concombre, olives, thon, feta, basilic et pignons.
- **Classique :** œufs durs, cornichons, jambon et légumes cuits : haricots, chou-fleur, brocolis, et mayonnaise.
- **Raffiné :** avocat, pamplemousse, crabe ou saumon et citron vert.
- **Asiatique :** coriandre, pousses de soja, piment, crevettes, vinaigre de riz, sauce soja et huile de sésame.

Petits trucs en +

Quel riz choisir : optez pour du longs grains, pauvre en amidon collant, étuvé ou précuit, car il colle encore moins. Cuisez-le simplement dans une grande quantité d'eau bouillante salée. Vous pouvez aussi mélanger riz blanc, riz rouge, riz noir et riz complet, mais en les faisant toujours cuire séparément.

Comment le préparer : rincez le riz cuit dans une passoire, sous l'eau froide. Arrosez-le d'un peu d'huile s'il doit attendre. Ne placez pas au réfrigérateur la salade de riz, elle deviendra toute dure ! Jusqu'au repas, réservez-la dans un endroit frais de la maison.

COMMENT FAIRE

Version taboulé

Taboulé d'été à la menthe

Pour 4 personnes - Préparation : 20 min - Réfrigération : 2 h

• 250 g de boulghour fin • 1 botte d'oignons nouveaux • 3 tomates • 1 poivron jaune • 2 citrons • 2 beaux bouquets de menthe et de persil plat mélangés • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 50 g d'olives noires • sel.

Versez le boulghour dans un saladier. Couvrez-le juste à hauteur de 25 cl d'eau froide et laissez-le gonfler 15-20 min.

1 Il ne doit plus croquer sous la dent. Hachez finement les herbes et pressez les citrons dans un récipient.

2 **Émincez finement les oignons** nettoyés. Coupez en petits dés les tomates et le poivron épépiné. Versez-les dans un saladier avec le jus des citrons, les herbes et une cuillerée d'huile. Salez et mélangez.

3 **Égouttez bien le boulghour** dans une passoire fine, tout en pressant. Versez-le dans un saladier et mélangez avec le reste d'huile et la garniture de légumes. Placez au frais pendant 2 h. Décorez d'olives et de menthe, puis servez.

Mode d'emploi

- **Que choisir :** on préfère du couscous ou du boulghour précuit (vérifiez sur le paquet, c'est le plus souvent le cas).
- **En salade :** il suffit de le réhydrater dans de l'eau froide de préférence, ou chaude, à la vapeur, voire couvert d'eau au micro-ondes pour gagner du temps. Mais il risque alors d'être plus pâteux.

Graines de salades

Le couscous d'Afrique du Nord, précisément la graine à couscous, est une semoule de blé dur, cuite plusieurs fois à la vapeur et égrenée à la main. Le boulghour, également appelé pilpil, vient du Moyen-Orient. C'est un blé cuit à l'eau, séché, pelé, puis broyé. Pour le taboulé, on utilise le boulghour fin ou le couscous moyen ou gros.

Très rafraîchissante, cette salade typique des mezzes libanais adore les herbes. Ajoutez-lui autant de persil plat ciselé que vous voulez.

Changement de garniture

Dans le taboulé, on peut tout mélanger ! Variez la couleur avec des crudités, ajoutez noisettes, pignons, amandes ou croûtons. Et parfumez d'herbes, de vinaigres fantaisie et d'épices.

COMMENT FAIRE

Roulés de salade de riz

Mélangez 15 cl de mayonnaise avec 2 cuil. à soupe de ketchup, 1 cuil. à soupe de sauce Worcester et 5 gouttes de Tabasco. Versez-en sur le riz aux légumes grillés. Posez en bordure de fines tranches de jambon cuit ou fumé, roulez et ficelez avec de la ciboulette ou du raphia. Déposez sur un lit de pousses d'épinards. Servez avec le reste de sauce.

Verrines de riz façon gaspacho

Préparez la salade de riz aux légumes grillés. Incorporez 1 brin de basilic ciselé. Garnissez-en des verrines. Pelez, épépinez 500 g de tomates. Mixez avec 1 petit oignon, 1 gousse d'ail et 2 cuil. à s. de vinaigre balsamique. Salez, poivrez, répartissez sur les verrines. Décorez de basilic.

4 Idées de présentation

Tomates farcies au taboulé

Évidez de belles tomates crues et bien charnues, sans percer les fonds. Salez-les et retournez-les 15 min sur un linge. Préparez le taboulé d'été. Incorporez la chair des tomates évidées hachée et 4 cuil. à soupe de pignons grillés à la poêle. Farcissez-en les tomates. Servez frais.

Timbales de taboulé, sauce à l'ail et citron

Préparez le taboulé aux légumes grillés. Répartissez-le dans des moules individuels huilés et tassez-le bien. Recouvrez d'un film étirable et placez au frais 30 min. Mélangez 8 cuil. à soupe de yaourt grec, 1 pincée de safran, 1 cuil. à soupe de zeste râpé et de jus de citron, 1 gousse d'ail hachée et 2 cuil. à soupe de persil plat ciselé. Démoulez les timbales sur des assiettes. Décorez-les avec la sauce et 1 olive noire. Servez.

10 conseils pique-nique sans souci

La bonne organisation d'un pique-nique assure une journée de plein plaisir. Pour tout le monde. Alors, on adopte !

1 Pensez-y dès la veille

Méfiez-vous de l'excitation du départ, préparez à l'avance tout ce qui peut l'être. De la cuisson des plats à la confection du panier. Privilégiez ce qu'on mange avec les doigts : c'est un petit bonheur rare. Vérifiez l'état des contenants : propreté, taille. Les boîtes hermétiques sont indispensables pour emporter les plats cuisinés et les sandwichs.

2 Coupez, rangez, emballez

Découpez à la maison tout ce qui peut être consommé en morceaux. La présentation sera plus jolie. Rangez dans des boîtes hermétiques. Pareil pour les fruits rafraîchissants mais juteux. Tranchez, pelez ou non et placez dans une boîte au frais. Composez les sandwichs à la demande, qui avec du beurre, qui sans cornichon. Emballez-les de papier sulfurisé ou Kraft.

3 Soignez les salades

Assaisonnez les pâtes ou pommes de terre des salades roboratives pour bien les imprégner de sauce. Déposez dans des boîtes hermétiques et gardez au frais. Par contre, toutes les salades s'apparentant à des crudités sont épluchées et mises dans des sacs à congélation. Vous préparerez, à part, les vinaigrettes dans des petits shakers avec bouchon. Facile d'en arroser son assiette. Même précaution s'il s'agit de sauces.

4 Invitez aussi les légumes

Un peu de vitamines dans un monde de sandwichs. Crus, ils plaisent à tous, surtout à tremper dans des sauces. Détaillez-les en bâtonnets ou en petits bouquets. Les tomates se transportent bien, préférez les petites cerises que l'on croque d'un coup. Mieux, présentez-les en petites brochettes avec ou sans billes de mozza !

5 Prévoyez le froid

Au réfrigérateur, rangez ce qui est cuisiné, à ne placer dans le panier qu'au moment de partir. Faites le plein de boisson : eau en bouteille, on boit beaucoup en pique-nique, et jus de fruits (pas trop sucrés). Côté vin du rosé ou des petites bulles.

Au congélateur, disposez les accumulateurs de froid. Si vous n'en avez pas, entreposez des bouteilles en plastique remplies d'eau. Faites aussi des glaçons.

6 Listez les objets indispensables

Désignez un responsable de l'intendance pour parer les oublis. Et listez : nappe de pique-nique. En tissu, c'est plus chic. Avec serviettes, assiettes, couverts, verres. Le tout jetable ou non, selon le type de sortie. Tire-bouchon, ouvre-canettes, ouvre-boîtes, couteau suisse. Et aussi rouleau d'essuie-tout, torchon et deux sacs poubelle, l'un pour les déchets, l'autre pour regrouper la vaisselle sale.

7 Sac et glacière

Rangez en sacs isotherme les plats dans l'ordre des besoins et disposez les accumulateurs de froid sur le dessus. Les glacières rigides accueilleront plutôt les liquides froids, réservez la bouteille isotherme aux boissons chaudes, tels thé ou café. Séparez boisson, nourriture et nécessaire à pique-nique pour éviter de tout déballer. À l'arrivée, gardez les sacs à l'ombre.

8 Jouez la récup

Les pots de crème de beauté, les petits pots de bébé, les tubes à vanille, bien lavés, sont des contenants pour moutarde, sauces, sels (aromatisés à votre goût), présentés dans une jolie trousse : décalé à souhait. De temps en temps, conservez les huiles aromatisées vendues avec les pizzas, les sachets de moutarde, de sucre... Pique-nique épate ou campagnard : osez l'originalité. Et composez un petit bouquet de fleurs des champs à poser sur la nappe.

9 Spécial bambin

Un bébé ? Prévoyez un petit sac isotherme rien que pour lui. Petits pots et biberon y seront rangés très chauds. Ils seront encore tièdes à l'arrivée ! Pour les plus grands, pensez aux compotes, etc. Préparez des sandwichs aux formes inhabituelles (ronds, triangulaires) et emportez des chips (c'est la fête !). N'oubliez ni le goûter ni le ballon ou le jeu de cartes. Et encouragez les déguisements.

10 Côté confort

Prévoyez couverture ou coussins, à moins de préférer les chaises de camping. Des crèmes (solaire, répulsive insectes) et une petite trousse pour soigner les bobos. Et encore, lingette, chapeaux de paille... Sur place, choisissez un endroit agréable plutôt plat, à l'écart de la foule si possible et sans nids d'insectes. Inspectez les environs qui pourraient être dangereux pour les enfants en liberté.

Réalisation : Josette Barbieri

Cocktails c'est party !

Tchin ! Avec ou sans alcool, vos amis vont en boire de toutes les couleurs.

Pour 1 verre

TOP CHIC

Blue gin

Dans un shaker, secouez 2 cl de jus de **citron vert** avec 4 cl de **gin,** 3 cl de **curaçao bleu,** 1 cl de **sirop de sucre de canne** et 6 glaçons. Versez en retenant la glace. Ajoutez 1 morceau de **fraise,** 1 quartier de citron vert, des **myrtilles** enfilées sur une pique, servez avec 1 glaçon.

ET AVEC ÇA ?
Des tranches de cheddar et de bacon entre des biscuits salés, liés par un brin de ciboulette.

ET AVEC ÇA ?
Un filet d'anchois et une tomate cocktail piqués en brochette et arrosés d'un filet d'huile.

TONIQUE

Fresco verde

Mixez 1/4 de **pomme verte** avec 2 rondelles de **concombre** pelé, 1 branche de **céleri,** 3 cl de jus de **citron vert,** 10 cl d'eau et 2 cl de **sirop de sucre de canne.** Filtrez à travers une passoire fine. Servez sur glace, garni d'1 lamelle de pomme ou de concombre et d'1 tige de **citronnelle.**

TOUT DOUX

Coco-choc

Dans un shaker, secouez 8 cl de **lait de coco** avec 4 cl de **rhum blanc,** 2 cl de **sirop de sucre de canne** et 6 glaçons. Versez dans les verres en retenant la glace, ajoutez 1 cl de **liqueur de café** (Kahlua). Décorez de copeaux de **chocolat noir** taillés à l'épluche-légumes et d'1 **cerise** fraîche.

SUPER FRAIS

Étoile du verger

Dans un shaker, secouez 8 cl de **nectar de pêche** avec 8 cl de **bière blanche,** 1 cl de jus de **citron** et 4 glaçons. Réservez 1 min. Versez dans une coupe garnie d'1 rondelle de citron et de petites feuilles de **menthe.**

ET AVEC ÇA ?
Une bouchée sucrée salée : melon-jambon cru ou datte enveloppée de bacon passée vite fait au four.

SANS ALCOOL

Marie concombre

Mixez 1/4 de **concombre** pelé avec 15 cl de **jus de tomate,** 2 cl de jus de **citron,** 1/2 cuil. à café de **raifort,** 4 gouttes de **sauce Worcester** et de **Tabasco,** 2 pincées de **sel de céleri** et 4 glaçons. Versez dans un verre à cocktail puis servez décoré d'1 **tomate cerise** et d'1 tige de **céleri.**

ET AVEC ÇA ?
Une verrine de surimi, olives noires, dés de céleri branche et de pomme verte, arrosés d'un filet de jus de citron et d'huile d'olive.

ET AVEC ÇA ?
Tartines de rollmops (harengs au vinaigre) à la crème émincés, aneth et rondelles d'oignon frais.

Profitez des herbes

Bénéfiques pour la santé, les herbes aromatiques nous font du bien, rien qu'avec un brin.

Ciboulette, menthe ou basilic, la nature estivale nous offre des plantes aromatiques sur un plateau. Et c'est tant mieux ! Si les herbes sont excellentes sèches ou surgelées, elles ont toujours plus de goût lorsqu'elles sont fraîches. En prime, leurs propriétés de santé restent intactes. Mais lesquelles privilégier ? Laissez-vous guider...

Envie de tonus

Quelques brins d'herbe suffisent pour augmenter le capital forme de nos menus. Des noms ? Le **basilic** est très fourni en calcium (2 g pour 100 g) et magnésium (420 mg pour 100 g). Alors on ne s'en prive pas : avec les tomates, c'est un délice. Et la **ciboulette !** Sa richesse en fer et en vitamine A en fait une alliée de la forme par excellence. Finement ciselée dans du fromage blanc, on en redemande ! Pensez aussi au **persil,** à parsemer sur les viandes et crudités. À volonté. Et pour cause, car il bat des records de concentration en vitamine C : 170 mg pour 100 g contre 50 mg seulement pour les oranges.

Léger après le dîner

Les herbes sont réputées aider la digestion. Mais toutes ne se valent pas. Choisissez en priorité le **romarin,** meilleur ami du foie, qu'il protège grâce à une substance antitoxines, la silymarine.

Star végétale, la **menthe,** qui n'a pas son pareil pour vous aider à digérer un repas trop copieux. Contre les nausées, elle fait des merveilles. À glisser dans vos desserts fruités ou à prendre en infusion en fin de repas. Pensez aussi à parsemer de l'**estragon** sur vos poissons, il assure votre bien-être digestif.

EN SAVOIR PLUS

LE THYM, ANTIBIOTIQUE NATUREL

S'il est utilisé depuis des milliers d'années en cuisine, c'est qu'il est tout simplement un excellent conservateur. Dès l'Antiquité, on le parsemait sur les viandes. Depuis, grâce à l'huile essentielle qu'il contient, son pouvoir antiseptique et antibactérien est reconnu. C'est un rempart très efficace contre les microbes. Autant dire qu'il convient d'en profiter, en premier lieu pour donner bon goût à nos grillades.

Halte à la gonflette

Petite tendance à "gonfler" après un repas riche en crudités ? Il existe une solution aromatique à votre problème. Il suffit d'incorporer, au choix ou en mélange, de l'**origan** ou de la **sarriette** dans vos salades. Ces plantes ne veulent que du bien à votre ventre, car elles ont des propriétés apaisantes. Vous pouvez les utiliser en tisane, mais le goût peut surprendre... Avec du miel, c'est bien meilleur.

Vous êtes fan de saveurs anisées ? Faites honneur à l'**aneth** (avec le poisson mariné ou incorporé à la vinaigrette), idéal contre les spasmes et les maux de ventre.

L'ART DE L'INFUSION

La plupart des herbes aromatiques font d'excellentes bases pour les tisanes d'été. Mais comment profiter au maximum de leurs bienfaits ?

LA BONNE DOSE : 1,5 g d'herbes fraîches (trois feuilles de menthe par exemple) ou une demi-cuillerée à café d'herbes sèches par tasse. Versez l'eau bouillante, laissez infuser 10 minutes, puis filtrez.

LE BON MOMENT : une tasse après le repas du midi et du soir.

LES BONS ÉDULCORANTS : remplacez le sucre par du miel ou, plus light, par de l'extrait de stévia (Pure Via, en supermarchés).

Pas de jardin ? Les herbes poussent aussi en pot sur un coin du balcon.

Cure de jouvence

"Qui a de la sauge dans son jardin n'a pas besoin de médecin". Ce dicton a du vrai. Car la sauge renferme de précieux antioxydants, qui protègent le corps du vieillissement et des maladies dégénératives. Adoptez aussi les feuilles de coriandre dans le curry et autres plats exotiques, elles ont un puissant effet antirouille sur votre organisme.

■ Adresses en fin de numéro

Réalisation : Myriam Loriol

Infos santé

Vive les tartines

REINE DU PETIT DÉJEUNER, la tartine se croque aussi à l'apéro ou lors d'un repas léger. Sur un site qui leur est dédié, le boulanger Raoul Maeder, associé à Fruit D'Or Pro-Activ, a créé des tartines santé anticholestérol. Détox, Équilibre ou Gourmande… téléchargez les recettes. Avec de bons conseils de pros (cardiologue, diététicienne) pour dompter le cholestérol.

MIAM, DU MIEL

Douceur sucrée 100 % naturelle, le miel a mille qualités. Ce livre de poche nous les fait connaître comme ceux de ses dérivés, pollen, propolis, gelée royale… On apprend comment le choisir et l'utiliser en médecine, de Aphtes à Toux. Des recettes sympa pour cuisiner ce trésor de bienfaits. *Le Miel malin, par Alix Lefief-Delcourt, éd. Leduc.s, 5,90 €.*

GRAISSES : RATION À LA HAUSSE

Le gras a du bon. À tel point que l'AFSSA (Agence française de sécurité des aliments) vient de revoir la dose journalière à la hausse. De 33 % de l'apport énergétique, elle monte à 35-40 % : pour les experts, en-deçà de 35 % de calories dues aux lipides, il n'y a pas de bénéfices sur la santé cardio-vasculaire. On a donc droit à 20 g de beurre et 2 à 3 cuil. d'huile végétale (colza si possible).

VRAI / FAUX

DANS LE RÉFRIGÉRATEUR, PAS D'IMPAIR !

Pas de restes placés dans la porte !

VRAI La température peut y grimper jusqu'à 10-15 °C. Pas assez frais pour les aliments périssables. On la réserve aux boissons, aux œufs et au beurre.

Le bac à légumes est l'endroit le plus froid.

FAUX Il est à environ 10 °C. L'étagère à viande, juste au-dessus, est à 4 °C. Et on remonte jusqu'à 8 °C à l'étage supérieur.

Les viandes et le poisson frais se gardent jusqu'à 48 h.

VRAI ET FAUX Ces deux denrées s'oxydent vite et peuvent être contaminées. Deux jours après l'achat, pas plus ! Pour la viande hachée et le poisson à manger crus, le délai ne peut excéder 24 heures.

Privilégiez les fruits et légumes colorés, ils donnent bonne mine.

Cap sur le carotène

Réalisation : Myriam Loriol

Des pigments, appelés carotène, jouent un rôle de bouclier contre le vieillissement cutané dû aux UV (rayons ultraviolets). Ils nous protègent avant même de nous embellir. Il en existe plusieurs types, comme le lycopène de la tomate et de la papaye ou la lutéine du maïs, mais le plus connu et le plus étudié est le bêta-carotène. Précieux antioxydant, il est également le précurseur de la vitamine A, utile au bon fonctionnement de notre système immunitaire.

Ce que dit la Faculté

Consommez de la couleur rouge, orange, jaune, mais ne négligez pas la verte. On retrouve aussi le bêta-carotène dans les légumes verts comme le chou, le brocoli. L'apport quotidien recommandé par les nutritionnistes est de 3 à 5 mg par jour. Soit une part de carottes râpées, 100 g d'épinards, un quart de melon ou deux brugnons.

Astuce santé : ajoutez un peu de matière grasse à vos crudités et légumes cuits de façon à favoriser l'assimilation du bêta-carotène.

Et les gagnants sont…

Les carottes bien sûr, et le pissenlit, battent tous les records : 8 mg de bêta-carotène pour 100 g. Les épinards, la mâche et la patate douce en contiennent moitié moins. Suivent le poivron rouge, le chou et le potiron (3 mg pour 100 g en moyenne).

Côté fruits, la mangue fraîche avec 2,9 mg de bêta-carotène pour 100 g et le melon 2 mg sont de bons alliés, tout comme les abricots, les nectarines et les pêches.

Pour faire le plein de lycopène, pensez à la tomate. En jus ou en coulis, elle est encore plus concentrée. D'autres fruits light en sont aussi pourvus tels que la goyave, la pastèque et le pamplemousse rose. À déguster à volonté !

Zoom sur LE CASSIS

DES PETITS GRAINS SURVITAMINÉS

- **Costaud en vitamine C :** le cassis en possède quatre fois plus qu'une orange ! 60 g suffisent pour combler nos besoins journaliers.
- **Antioxydant de choix :** les grains et la peau sont riches de pigments, anges gardiens de notre circulation sanguine.
- **Source de fibres :** avec 7 g pour 100 g, le cassis est reconnu comme un excellent régulateur du transit.

Sélection du mois

Les nouveautés qui nous font fondre.

Light et bio

Ces compotes préparées avec 100 % de fruits bio, sans sucres ni arômes ajoutés, sont de vrais délices. Peu de calories et petit prix. On craque tout particulièrement pour la pomme-mangue.

- **Bjorg, desserts fruitiers, 1,95 €/4 x 100 g, en GMS.**

Légume apéro

Des champignons de Paris marinés aux saveurs de la Méditerranée, à servir à l'apéritif ou mélanger dans une sauce ou une salade. Pas plus de 104 kcal/100 g.

- **Les Apéro'Champi, Royal Champignon, 1,90 €/sachet doypack de 160 g, en GMS.**

Sans beurre

Des biscuits sésame et pavot élaborés avec des ingrédients végétaux : avoine, blé certifié Céréales et Ressources Contrôlées (pour une agriculture responsable). Ces galets sont garantis sans beurre ni conservateurs.

- **Saint-Michel, Galets de sésame, 0,90 € le paquet de 8, en GMS.**

Cuisine Actuelle

NOUVEAU

Des chevalets pratiques pour **cuisiner malin !**

LA NOUVELLE COLLECTION DE CHEVALETS 150 RECETTES GOURMANDES

Découvrez ces nouveaux chevalets, conviviaux et créatifs, pour cuisiner malin : ***150 recettes Petit prix*** et ***Inratables***. Avec leur format ultra pratique, fini la page qui se referme en plein milieu de la recette !
Un classement astucieux des recettes par saison, de l'entrée au dessert, pour que vous trouviez toujours la recette adaptée aux nouveautés du marché.

Disponible en librairie et au rayon livre. Editions Cuisine Actuelle/Prisma. 12,95€

2,10€
2€
NOUVEAU PRIX

Découvrez Prima.

Le magazine autant pour moi que pour chez moi.

www.prima.fr

Leo Burnett - © Getty/D.King-TImages-Stockbyte

Siroté avec modération... on y prend encore plus de plaisir.

Pas trop de soda !

Flashy et acidulés, les sodas séduisent les jeunes. Soyons cools mais vigilants.

Savez-vous qu'une canette de soda contient l'équivalent de six sucres, soit 150 calories ? Des chercheurs américains ont étudié durant 10 ans les habitudes alimentaires de 170 enfants de 5 à 15 ans. Ils ont montré que la consommation de deux sodas par jour était associée à une augmentation de la masse graisseuse, donc à un facteur de risque d'obésité précoce.

Le soda est également néfaste pour la dentition. En effet, le sucre se dépose sur les dents et peut provoquer des caries. De plus, les acides contenus dans ces boissons ont tendance à attaquer l'émail. Ces mêmes acides peuvent aussi favoriser la perte osseuse. Ils empêchent le calcium de se fixer sur les os, ce qui peut être particulièrement dommageable en période de croissance.

Faut-il l'interdire ?

Non, surtout si les mauvaises habitudes se sont déjà installées. L'enfant se sentirait frustré et ne pourrait s'empêcher de désobéir dès que vous auriez le dos tourné. Mais la consommation de soda doit rester exceptionnelle. Il doit être considéré comme une friandise parfois permise à l'occasion d'une fête ou d'un goûter spécial, et non comme un remède pour étancher la soif. Pendant les repas, il faut le proscrire et le remplacer par de l'eau.

Il est addict

Sensibilisez-le sans cesse aux méfaits des sodas. Et proposez d'autres boissons : smoothies ou fruits pressés, surtout pas de sodas light avec édulcorants et colorants. Si vous lui offrez un soda, faites-le lui boire à la paille, le sucre se dépose ainsi moins sur les dents. Suivi d'un verre d'eau pour éliminer l'acidité.

Enfin, apprenez-lui à apprécier l'eau. Avec ce petit jeu par exemple : bandez-lui les yeux, faites-lui goûter trois ou quatre eaux minérales, puis encouragez-le à exprimer ce qu'il ressent, ses préférences... Histoire de développer son goût et davantage d'intérêt pour cette boisson santé.

Choisi pour eux

Amusant

Trop mignon ce biscuit "bonhomme". Au chocolat, à la vanille naturelle ou à la fraise (notre préféré), il est à la fois ludique et délicieux. Cerise sur le gâteau, un petit jeu figure dans chaque paquet : points à relier, labyrinthe...

- **Bonne Maman, Monsieur biscuit, 120 g les 8 biscuits, 1,50 €, en GMS.**

Bonne pêche

Pratiques ces petits pots qui mélangent harmonieusement le fromage à tartiner St Moret et le poisson. C'est nouveau, c'est bon et pratique pour le pique-nique !

- **Coraya Thon et St Moret (ou Saumon et St Moret) 2,45 € les 140 g, en GMS, rayon traiteur de la mer.**

Doux comme une brebis

Une bonne alternative au lait de vache ...Pour les enfants allergiques ou tout simplement pour goûter une autre saveur, un yaourt bio au lait entier de brebis.

- **Bjorg, Yaourt brebis bio, pack de 2 pots de 115 g, 1,50 €, en GMS.**

Lecture d'été

Histoires à croquer

Un livre original et sympathique, qui associe 10 contes avec, pour chacun, une recette facile à réaliser. Idéal en vacances, quand on dispose d'un peu de temps. On raconte d'abord une histoire, celle par exemple du dinosaure vert, et on apprend ensuite à l'enfant la recette du dinosaure aux brocolis... Un bon prétexte pour initier les petits à de nouvelles saveurs.

- **Contes gourmands, Béatrice Guthart, Sophie Lanciot et Émilie Chollat, éditions Belin, 13, 50 €.**

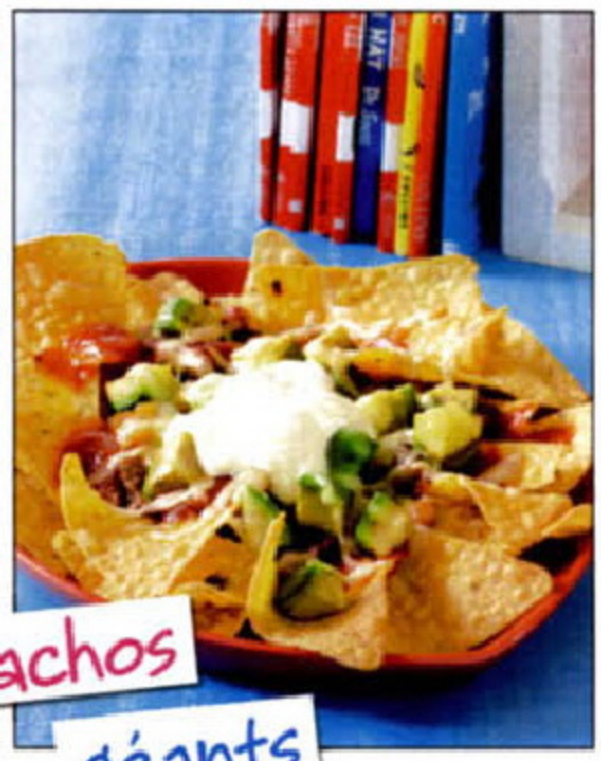
Réalisation : Dominique Decoster

Adresses en fin de numéro

les fiches

Bien manger, ça s'apprend ! Quatre recettes sur mesure pour petits gourmets en herbe.

LE +
Toujours prêts pour une recette tex-mex, les ados vont adorer.



Nachos géants

Pour 4

CHAUFFEZ 2 cuil. à soupe d'huile dans une poêle et faites-y dorer pendant 5 min sur feu vif 500 g de steak haché émietté. Salez. **RELEVEZ** de 3 gouttes de Tabasco et ajoutez 6 cuil. à soupe de coulis de tomates. Versez dans un plat bien chaud. **PARSEMEZ** aussitôt de 60 g de leerdammer râpé. Découpez en dés 2 avocats et arrosez-les du jus d'1 citron vert. **GARNISSEZ-EN** le plat, nappez-les de crème fraîche et entourez de chips de maïs.

LE +
Avec une salade verte, ce plat est bienvenu après une journée au grand air.

Lasagnes d'été

Pour 4

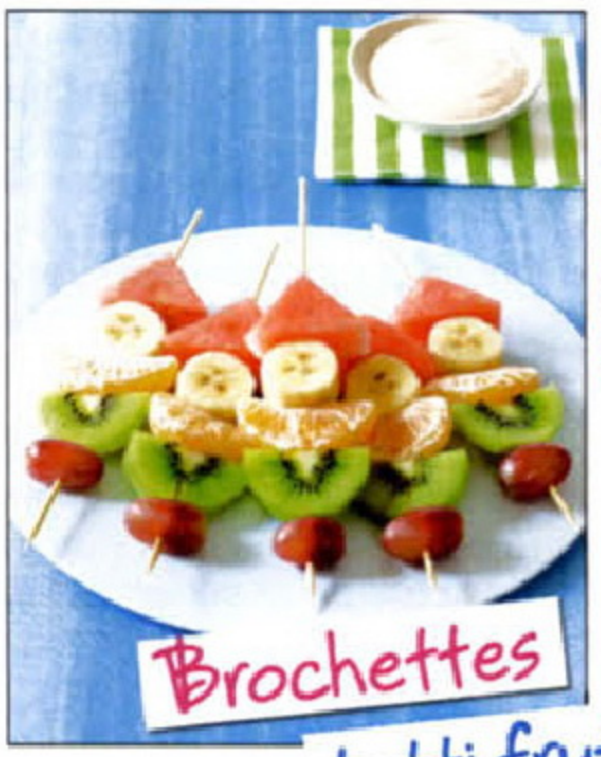
FAITES REVENIR 2 carottes et 1 oignon en rondelles dans 3 cuillerées d'huile. Cuisez-les 15 min avec 1 kg de tomates pelées et en dés et 1 poignée de haricots verts. **VERSEZ** un fond de sauce dans le plat, posez une couche de feuilles de lasagnes et recouvrez de sauce aux légumes et de dés de poulet rôti froid. **COUVREZ** de sauce, de lasagnes, de sauce. Poudrez de parmesan, nappez de crème liquide. Cuisez 30 min th. 6-7 (200 °C).

LE +
Une salade complète, facile à transporter dans une lunch-box.

Salade de riz jolie-jolie

Pour 4

CUISEZ 150 g de riz basmati 10 min dans de l'eau bouillante salée. Au bout de 5 min, versez 150 g de pois gourmands coupés en tronçons. Égouttez. **FAITES** 2 omelettes fines dans une poêle huilée, avec 2 œufs chacune. **TAILLEZ-**les en lanières, puis mélangez-les avec le riz, 2 carottes râpées, 2 oignons frais émincés et le contenu d'1 petite boîte de maïs égoutté. **ASSAISONNEZ** de 3 cuil. à s. de nuoc-mâm, du jus d'1 citron vert et d'1/2 cuil. à c. de sucre.



LE +
Des fruits de toutes les couleurs et une sauce pour faire trempette.

Brochettes tutti frutti

Pour 4

DÉCOUPEZ en morceaux un quartier de pastèque. Épluchez et coupez 2 kiwis en deux, puis en lamelles. **ÉPLUCHEZ** et séparez les quartiers de 2 oranges. Pelez et taillez 2 bananes en rondelles. Rincez et égrenez une grappe de raisin. Enfilez tous ces fruits sur des piques en bois. **MÉLANGEZ** dans un bol 2 yaourts nature, 2 cuil. à soupe de miel et 2 pincées de vanille. Présentez cette sauce bien fraîche avec les brochettes.

C'est moi qui l'ai fait

PASTÈQUE AUX BILLES

CE QU'IL TE FAUT

- 1 mini pastèque d'1 kg sans pépins
- 12 petites billes de mozzarella
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 citron
- 2 brins de menthe.

COMMENT ON FAIT

1. **DÉCOUPE** un chapeau sur la pastèque. Retire la chair avec une cuillère parisienne pour faire des billes et verse-les dans un saladier.
2. **ÉGOUTTE** les petites billes de mozzarella et place-les dans le saladier. Arrose-les du jus du citron, verse l'huile d'olive et mélange soigneusement.
3. **VERSE** tout le contenu du saladier dans la pastèque. Ajoute des feuilles de menthe et déguste très frais.

skip

Active Clean

Libre de se salir, libre de s'amuser !

Un goûter PRESQUE parfait

AVEC Un dîner PRESQUE parfait

TENTEZ VOTRE CHANCE SUR www.skip.fr

Inscrivez-vous à la 1ère édition
du « Goûter Presque Parfait » du 24 mai au 20 juin 2010 sur **www.skip.fr**
et tentez de devenir la famille qui remportera **un voyage de rêve d'une valeur de 2 000€!**

TOUTE LA PUISSANCE DES DÉTACHANTS EN UN SEUL PRODUIT

Viande légère : l'avantage du petit gigot ? À moins d'1,5 kg, il provient d'agneaux très jeunes et donc peu gras. Pensez aussi à éliminer avec un couteau plat toute la graisse apparente avant cuisson.

Gigot aux épices en croûte de sel

Préparation : 25 min **Cuisson :** 55 min **Attente :** 4 h

Pour 6 personnes

- **1 gigot d'agneau raccourci d'1,2 kg**
- **500 g de farine**
- **500 g de gros sel gris de mer**
- **1 cuil. à café de cannelle moulue**
- **3 cuil. à s. de graines de coriandre et de cumin**
- **2 cuil. à s. d'huile d'olive.**

1 Mélangez la farine, le sel, deux cuillerées de cumin et coriandre, et environ 35 cl d'eau en une pâte épaisse et souple. Ramassez en boule, enveloppez et réservez 4 h.

2 Dégraissez le gigot et frottez-le avec le reste de cumin et de coriandre, écrasés au pilon avec la cannelle. Dans une cocotte, faites dorer 10 min à l'huile chaude puis laissez refroidir.

3 Étalez la pâte au rouleau en couche épaisse sur du papier cuisson. Placez le gigot dessus, enveloppez-le. Humidifiez les bords, pincez pour les souder. Enfournez sur le papier, 45 min à th. 7 (210 °C). Laissez reposer 20 min puis brisez la croûte.

Light et top saveur, la cuisson en écrin de pâte à pain ou de gros sel favorise les menus forme.

Cassez la croûte

Filet mignon en croûte de pain, chutney mangue

Préparation : 20 min **Cuisson :** 40 min

Pour 4 personnes

- **1 filet mignon de porc de 600 g**
- **800 g de pâte à pain**
- **1 petit oignon**
- **1 mangue**
- **3 cm de gingembre frais**
- **3 cuil. à s. de vinaigre**
- **2 cuil. à s. de sucre**
- **1 cuil. à s. de moutarde**
- **2 pincées de piment moulu**
- **farine**
- **sel, poivre du moulin.**

1 Sortez le filet du froid 1 h à l'avance. Badigeonnez-le de moutarde. Salez, poivrez.

2 Sur du papier cuisson fariné, étalez la pâte à pain sur 1 cm d'épaisseur. Posez le filet, enveloppez-le. Coupez l'excédent, soudez les bords en pinçant. Enfournez à th. 7 (210 °C) 40 min.

3 Dans une casserole, versez la mangue et l'oignon en dés, le vinaigre, le sucre, le gingembre pelé et râpé, le piment, du sel et du poivre. Couvrez et laissez compoter 15 min. Tranchez la viande et servez-la avec le chutney.

Il a tout bon ce cochon : le filet mignon est maigre et très riche en vit. B 1, détoxifiante et qui participe à la bonne transformation des aliments en énergie.

Mon label : choisissez un saumon label Rouge, au taux réglementé en matières grasses, maximum 16 %. Ou un saumon sauvage, surgelé ou frais, nettement moins calorique qu'un saumon d'élevage ordinaire, souvent beaucoup trop grassouillet.

Saumon en croûte de sel aux fines herbes

Préparation : 15 min **Cuisson :** 40 min

Pour 4 personnes

- **1 saumon d'1,2 kg**
- **2 kg de gros sel gris**
- **2 blancs d'œufs**
- **1 bouquet d'aneth et de ciboulette**
- **poivre.**

1 Préchauffez le four sur th. 6-7 (200 °C). Mélangez le gros sel avec les blancs d'œufs légèrement battus et la moitié des herbes ciselées. Étalez-en sur environ 1 cm d'épaisseur dans un plat à la taille du poisson.

2 Poivrez l'intérieur du saumon et garnissez-le avec l'aneth et la ciboulette restants. Déposez-le dans le plat et recouvrez de sel en tassant avec les mains (si la queue du poisson dépasse, enveloppez-la d'aluminium).

3 Enfournez et laissez cuire 40 min. Sortez le plat et laissez tiédir 10 min. Cassez la croûte au marteau puis dégagez délicatement le saumon. Servez chaud ou froid.

Sans ajout de gras

La cuisson en croûte, telle une papillote, concentre les saveurs et évite à la chair délicate des poissons de dessécher. Elle est spectaculaire pour inviter. Coup double donc : convivialité et délicieux menu peu calorique.

Créative La cuisson en croûte de sel s'adapte aussi aux légumes : céleri boule, carottes, betterave. Et à l'ananas, aux pommes. Côté pain, essayez filet de bœuf, dans une pâte à pizza, canard et pintade.

CuisineActuelle.fr

Cuisine légère et savoureuse ? Pensez aussi à la cuisson en papillotes. Découvrez nos recettes rubrique Dossiers gourmands / Tendance cuisine sur *www.cuisineactuelle.fr*

Poulet aux aromates en croûte de pain

Préparation : 15 min **Cuisson :** 1 h 15

Pour 4 personnes

- **1 poulet d'environ 1,2 kg**
- **1 bouquet de basilic**
- **6 gousses d'ail**
- **1 kg de pâte à pain**
- **1 citron**
- **farine**
- **sel, poivre.**

1 Préchauffez le four sur th. 8 (240 °C). Salez et poivrez l'intérieur du poulet. Glissez-y les gousses d'ail pelées et le basilic équeuté. Râpez le zeste du citron et parsemez-le sur le poulet humidifié, salez et poivrez.

2 Étalez la pâte en forme de rectangle sur le plan de travail fariné. Disposez le poulet au centre, bréchet dessous. Enveloppez-le de pâte, coupez l'excédent. Humidifiez les bords puis pincez-les pour les souder.

3 Enfournez le poulet pour 1 h 15. Laissez reposer 15 min dans le four éteint et entrouvert avant de casser la croûte et de le découper.

Pas triste : la cuisine légère est appétissante, elle aussi ! Soignez toujours la table et la présentation : badigeonnez la croûte d'huile pour un fini brillant et doré. Servez le poulet dans sa croûte. Trop beau !

Autour du vin

Les grillades apprécient les vins simples, à servir frais. Notre sélection, à moins de 8 € la bouteille.

LES BLANCS DE LA MER

Frais et vifs, on les sert de l'apéritif au dessert, avec une petite préférence sur les poissons.

1. FRANC

Aux doux arômes de bourgeons de cassis et de fleurs blanches, ce sympathique sauvignon de Touraine possède une bouche fraîche avec une finale minérale. Sur des sardines grillées ou des moules ouvertes à la plancha.

• **Touraine sauvignon 2009, 3,15 €, Franprix.**

2. FLEURI

Arômes de petites fleurs blanches, robe pâle et bouche vive, fraîche et longue. Ce blanc tiré du cépage colombard, typique du Sud-Ouest, se savoure bien rafraîchi sur des brochettes de la mer ou des huîtres grillées au beurre d'échalote.

• **The Colombard, Rigal, 4,50 €, chez les cavistes.**

3. CHARMEUR

Élégant et bien équilibré, ce chardonnay bourguignon allie finesse et richesse, arômes de fleurs blanches, d'amande et de brioche grillée et notes minérale. À servir bien frais sur des Saint-Jacques à la plancha ou des langoustines au lard.

• **Mâcon-chardonnay Les Beluses 2008, 7,15 €, cavistes.**

4. EXPRESSIF

Un vin de pays d'Oc tiré du chardonnay, à la fois frais et expressif. Arômes de pêche et d'agrumes ponctués de petites fleurs blanches. À proposer très frais sur des brochettes de lotte ou, délicieusement original, de fromage pané.

• **Une note de… Chardonnay blanc, BIB de 3 litres, 12,50 €, Monoprix.**

barbecue crus

LES FRUITÉS POUR TOUT

Rosés charpentés et rouges amples s'accordent à tout et particulièrement aux viandes blanches et aux légumes.

1. PUISSANT

Entre rosé et rouge, un clairet à majorité de merlot. Couleur intense, arômes de fruits rouges, équilibre et longueur en bouche avec une finale fraîche. Sur des grillades de porc et des poivrons grillés à l'ail.

• **La Rosée du Château de Pressac 2009, bordeaux clairet, 5,10 €, chez Casino.**

2. DISTINGUÉ

Élaboré du côté de Bordeaux, un rosé tiré du merlot, à la robe saumonée, au nez de bonbons acidulés et agréablement marqué par le pamplemousse rose. Bouche équilibrée, ronde et fraîche. Sur des coquelets grillés ou des brochettes de porc à l'aigre-douce.

• **Château l'isle douce 2009, 7 €, chez les cavistes.**

3. CLASSIQUE

Un authentique bon rosé de Provence à la couleur tendre, au nez d'agrumes et à la bouche ample et gourmande avec une finale fraîche et longue. Avec des escalopes de veau et des légumes d'été grillés et arrosés d'un filet de jus de citron et d'huile d'olive.

• **Château de L'Aumerade, cuvée Marie-Christine, rosé 2009, 7,70 €, cavistes dont Nicolas.**

4. AMUSANT

Présenté en "poche", un sympathique vin de pays d'Oc associant merlot et cabernet. Fruité, ample en bouche et bien équilibré, il se boit frais, 12-13 °C, sur des travers de porc et des épis de maïs grillés.

• **Wine Pouch Bivouac, merlot-cabernet, 1,5 litre, 8 €, en GMS.**

LES ROSÉS ÉCLECTIQUES

Avec calamars ou saucisses. Leurs arômes ensoleillés en font les rois des vacances.

1. PUR PROVENCE

Joli rosé à la robe saumonée, aux délicats arômes de pêche et d'abricot avec des notes d'agrumes. Bouche franche et fruitée. Parfait à servir sur des rougets grillés à la tapenade ou des calamars à la plancha.

• **Famille Abeille, côtes-de-provence 2009, 5,85 €, chez Leclerc.**

2. VIN DES SABLES

Né en Camargue, de raisins cultivés en agriculture biologique, un rosé pâle et expressif, aux arômes de fruits rouges bien mûrs et à la finale fraîche. Sur une grillade mixte de porc, veau et légumes d'été.

• **Domaine Le Pive, gris des sables 2009, 5,50 €, chez les cavistes et boutiques bio.**

3. GRIS DE CARACTÈRE

Dessiné par le peintre Sgarra, le BIB représente le village de Labeaume, en Ardèche. Le vin est un gris, rosé léger tiré du cabernet et du grenache, fruité et équilibré. À servir bien rafraîchi sur des brochettes de crevettes à l'ananas ou des chipolatas.

• **BIB gris de grenache et cabernet, Vignerons Ardéchois, 12,50 € le Bag in Box de 5 litres au caveau, et cavistes.**

4. VIN DE PISCINE

Un vin de plein soleil, aux subtils arômes de fleurs blanches et de litchi, avec une finale tendre. À boire avec des glaçons pour profiter de sa fraîcheur et de sa souplesse. Idéal sur des gambas laquées au soja ou même des chipirons au piment d'Espelette.

• **Rosé Piscine, vin de pays du comté tolosan, Cave de Fronton, 4 €, chez les cavistes.**

ROUGES SUR ROUGE

Structurés mais ronds. Soyeux avec du fruit, ils accompagnent les viandes. À servir frais.

1. ÉLÉGANT

Équilibré, rond et fruité, un bergerac aux arômes de fruits rouges confiturés et à la finale fraîche et franche. Avec des brochettes de bœuf et poivron et des magrets de canard.

• **Château Court-Les-Mûts, bergerac 2008, 6 €, cavistes.**

2. FRUITÉ

Tiré du pinot noir, un rouge très séduisant avec son nez de cerise confite et de fraise confiturée. Bouche franche et fruitée. À servir frais, sur une entrecôte, des côtes d'agneau ou de vrais bons hamburgers.

• **Camas 2008, IGP pays d'Oc, Anne de Joyeuse, 4,95 €, cavistes.**

3. VELOUTÉ

Un vin de pays d'Oc tiré du pinot noir, à la belle robe rubis et aux arômes de cassis et de cerises, fruité et velouté, ample en bouche. Sur des champignons, des côtes de veau ou des aiguillettes relevées d'épices douces.

• **Arrogant Frog, pinot noir 2009, Domaine Paul Mas, 6,90 €, chez les cavistes.**

4. ÉPICÉ

De la syrah des côtes du Rhône du nord à la fois ample et fraîche, avec des arômes de cassis et une finale sur le poivre. Un vin bien équilibré, à savourer à 15 °C sur des tranches de gigot aux herbes ou des brochettes d'agneau.

• **Crozes-hermitage rouge, BIB 3 l, 19 €, chez Casino et Auchan.**

Réalisation : Elizabeth de Meurville

Adresses en fin de numéro

Les bonnes affaires

BULLES FINES

Un crémant de Loire moderne, brut, frais, aux arômes de fleurs blanches et de fruits d'été. Bulles fines et fermes. À l'apéritif sur des gambas au sésame ou des lamelles de jambon cru.

- **L'Extra de Langlois, 8 €, Monoprix.**

GRAND BLANC

Une nouvelle cuvée parrainée par des gourmands, tirée de cépages typiques du Sud-Ouest. Avec nez de fruits secs et de zestes, bouche fine et acidulée, finale minérale. Parfait sur un tartare de poisson.

- **L'Empreinte de Saint Mont, blanc 2009, 10 €, chez les cavistes.**

ROSÉ ACIDULÉ

Né en Provence sur le terroir de la Sainte-Victoire, un rosé estival aux arômes de griotte, pêche blanche et agrume, et une bouche acidulée. Très frais sur un curry de volaille.

- **Baron Gassier, côtes-de-provence 2009, 4,70 €, en GMS.**

Question d'actu

Une mousse plus douce

Même les brasseurs classiques s'intéressent aux goûts des femmes.

Réservée aux hommes la bière ? Fruitée, colorée, légère, elle se fait plus féminine.

Aujourd'hui, les brasseurs cherchent à séduire aussi les femmes qui, en France, restent timides devant un demi. Et chacun y va de ses atouts. Chez Kronenbourg, un tiers des maîtres brasseurs sont désormais des "brasseuses". Résultat, une nouvelle sélection, dite des "brasseurs" tout de même, est fraîche et savoureuse, plus féminine en somme !

En Belgique aussi, Grimbergen et Leffe, célèbres bières d'abbayes, sont relevées de fruits rouges. Ainsi, le breuvage amer rendu plus doux et séducteur se pare d'une couleur enchanteresse. D'autres brasseurs encore soignent leur image et relookent leurs bouteilles en leur donnant une ligne mannequin. Tel Carlsberg et Gold 1664. Certains vont même jusqu'à décorer la cannette de monuments historiques... Et finalement il semble que ça marche ! Une créative très branchée, Stanislassia Klein a même créé un "Club des buveuses de bière à talons aiguilles" qui mousse sur le Net.

SERVICE PARFAIT

Quel verre pour les bulles ?

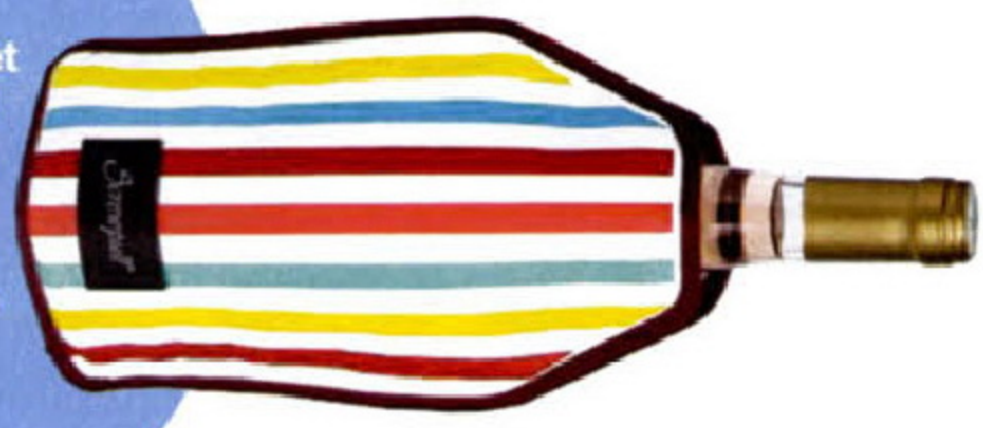
Évitez les coupes qui laissent partir trop vite les bulles et les arômes. Préférez une flûte si possible avec la paraison refermée afin de mieux profiter des arômes. À défaut, un classique verre à dégustation, à pied bien sûr, fera l'affaire.

Objet malin

Pois ou rayures ?

Le rafraîchisseur se met au congélateur et prend ses couleurs d'été. Fait d'un fourreau à rayures ou à pois multicolores, il peut s'adapter à toutes les bouteilles de 75 cl.

- **Screwpull, 15,90 €.**



Agenda du mois

DU 17 AU 20 JUILLET
De Bach à Bacchus à Meursault (21)

Festival alliant les grands crus de Bourgogne et la musique classique. Parcours œnologique et musical avec concerts à l'église et au château.

23, 24, 25 JUILLET
Vins et artisanat à Saint-Rémy-de-Provence (13)

Des vins de Provence, des produits du terroir, du jazz et de l'artisanat. Avec, clou de la fête, le défilé du char de Bacchus et des dégustations en tous genres, bien sûr.

25 JUILLET
Anniversaire à Irancy (89)

Pour célébrer ses 10 ans en appellation, le village d'Irancy fait la fête avec dégustations et libations, et balade dans les vignes. L'occasion de découvrir un cru qu'affectionnait Henri IV.

JUILLET ET AOÛT
Art et Vin, dans le Var (83)

Comme chaque année, les œuvres d'art s'installent dans les vignes et les chais de tout le département. Pour se régaler les yeux et les papilles en dégustant de bons crus de Provence.

Alcool au FÉMININ

L'union fait le bon vin

Elles sont dix-huit femmes à s'occuper, seules ou avec un mari ou un frère, d'une propriété viticole située dans le Languedoc-Roussillon. Les unes arrivent de la ville, parfois même de Suisse, Hollande, Belgique..., les autres sont vigneronnes dans la région de mère en fille. Toutes ont une pêche d'enfer, indispensable pour cultiver le raisin, le transformer en vin et séduire les amateurs. Leur belle idée ? Créer une bourse des connaissances où l'on discute technique de culture et de vinification, achats et commercialisation. Les "Vinifilles" se bougent, produisent mieux et font la fête. Pleines de projets, elles promettent un été de dégustations en compagnie d'artistes femmes, des pique-niques musicaux dans le vignoble. À suivre sur leur site.

■ **Adresses en fin de numéro**

MARIAGES DE SAISON

QUE BOIRE AVEC LE JAMBON CRU ?

Qu'il vienne d'Espagne ou d'Italie, des Pyrénées ou d'Auvergne, le jambon cru, coupé en tranches fines, est un régal de l'été. D'autant qu'il se marie joliment avec de nombreux vins.

SEUL OU AVEC DU MELON

L'élégance, le gras et le fruité du vin contrebalancent la saveur ronde et salée du jambon. Tiré du sauvignon et du sémillon, ce pessac-léognan fait merveille avec un bon jambon.

Château Tour Léognan, pessac-léognan blanc 2008, 10 €, magasins Auchan.

EN PIPERADE

Les légumes d'été cuits qui escortent le jambon apportent de l'ampleur en bouche et réclament un vin rosé intense, épicé, aromatique et bien structuré comme ce tavel qui va bien sur la cuisine méditerranéenne.

Les Esperelles d'Aquéria, tavel 2009, 7,50 €, dans les magasins Auchan.

EN CASSE-CROÛTE

Un pain croustillant avec du jambon cru se plaît avec un "petit" rouge sympa à boire un peu frais. Ce vin de pays d'Oc tiré du grenache apporte du fruit, de la fraîcheur, de l'équilibre, des arômes de fruits rouges et noirs.

Gio, Sud de France Gérard Bertrand, 3,50 €, dans les Monoprix, Carrefour, Auchan.

Réalisation : Elizabeth de Meurville

Doré comme le soleil

Le muscat de Rivesaltes

Intense et fruité, ce vin doux naturel se sert frappé, en apéritif tout comme au dessert.

D'où vient-il ?

Ce vin doux naturel blanc est tiré de deux variétés : le muscat d'Alexandrie et le muscat à petits grains. L'un apporte des arômes de fruits exotiques et d'agrumes et de l'exubérance. L'autre donne de la structure et de la finesse, des notes de fleurs blanches et de menthe. Les proportions des cépages varient selon le vigneron ce qui différencie les vins. Leur personnalité tient aussi de leur terroir car on produit du muscat de Rivesaltes sur 5500 hectares, des Pyrénées Orientales à l'Aube. Ce vin est protégé par l'appellation d'origine contrôlée muscat depuis 1936 et l'AOC muscat de Rivesaltes date de 1956.

Les vins doux naturels (VDN) sont des vins mutés, obtenus en arrêtant la fermentation par un apport soudain d'alcool. Ils conservent ainsi une partie de leur sucre naturel et titrent entre 15 et 17°. Ces vins d'apéritif ou de dessert se boivent jeunes mais vieillissent bien, évoluant vers des arômes complexes de miel, d'épices douces et de fruits exotiques.

Comment le servir ?

Très frais, dans de jolis petits verres à pied. En début ou fin de repas, la bouteille gardée dans un seau à glace.

LE NEZ

Très expressif avec des arômes de fleurs blanches, de pêche, d'abricot, de vanille et de fruits exotiques. Et aussi des notes mentholées ou parfois anisées.

LA BOUCHE

Ample et croquante, elle donne l'impression de mordre dans un grain de muscat. Finale fraîche, équilibrée, avec notes de miel et d'agrumes.

LA ROBE

Dorée et brillante, assez pâle quand le vin est jeune, elle est plus intense en vieillissant.

*Température idéale de service : 7-8 °C

LES BONS ACCORDS

Charcuteries fumées, foie gras, rillettes de canard, feuilletés au roquefort, filets de sardines marinés aux épices douces, crevettes au curry, ailerons de poulet à l'aigre-douce, maroilles sur pain d'épice, fourme d'Ambert, desserts fruités.

Réalisation : Elizabeth de Meurville

NOTRE SÉLECTION

4,90 €

Bio

Moitié petits grains, moitié alexandrie, un muscat issu de l'agriculture bio. Robe claire, frais et fleuri, avec des notes de poire et une finale anisée. À l'apéritif, avec des crostinis de foie gras de canard.

- **Muscat de Rivesaltes Croix-Milhas, 50 cl, magasins Carrefour.**

8,60 €

Muscaté

Vin doré, ample en bouche, bien équilibré, aux arômes de fruits exotiques avec une note de verveine et d'épices douces. Sur un dessert au citron ou avec une salade fraîche de fruits d'été.

- **Muscat de Rivesaltes Arnaud de Villeneuve 2009, cavistes.**

13 €

Élégant

La majorité de muscat à petits grains apporte à ce vin élégance et intensité, longueur en bouche, arômes d'agrumes et de verveine aux notes miellées. Sur un foie gras, un millefeuille aux fraises des bois.

- **Muscat Mas Amiel 2008, chez les cavistes.**

8,70 €

Exotique

Deux tiers de muscat à petits grains pour un vin équilibré, ample, élégant en bouche, avec des notes de fruits exotiques, à la finale fraîche et mentholée. Avec crevettes au curry, poires au pralin.

- **Muscat de Rivesaltes Château de Calce 2008, chez Nicolas.**

Adresses en fin de numéro

«INDICATION GÉOGRAPHIQUE PROTÉGÉE»

LE SIGNE OFFICIEL DE QUALITÉ DES VINS DE PAYS.

RAPHIQUE PROTÉGÉE

INDICATION GÉO

Depuis le 1er Août 2009, les Vins de Pays de France sont reconnus Indication Géographique Protégée par l'Union Européenne. Ce signe officiel honore la qualité des Vins de Pays qui respectent un cahier des charges strict. Leur nom et leur origine sont désormais protégés dans le monde entier.

FranceAgriMer
ÉTABLISSEMENT NATIONAL DES PRODUITS DE L'AGRICULTURE ET DE LA MER

Vins de Pays DE FRANCE

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION

Télé-Loisirs & Guide Cuisine

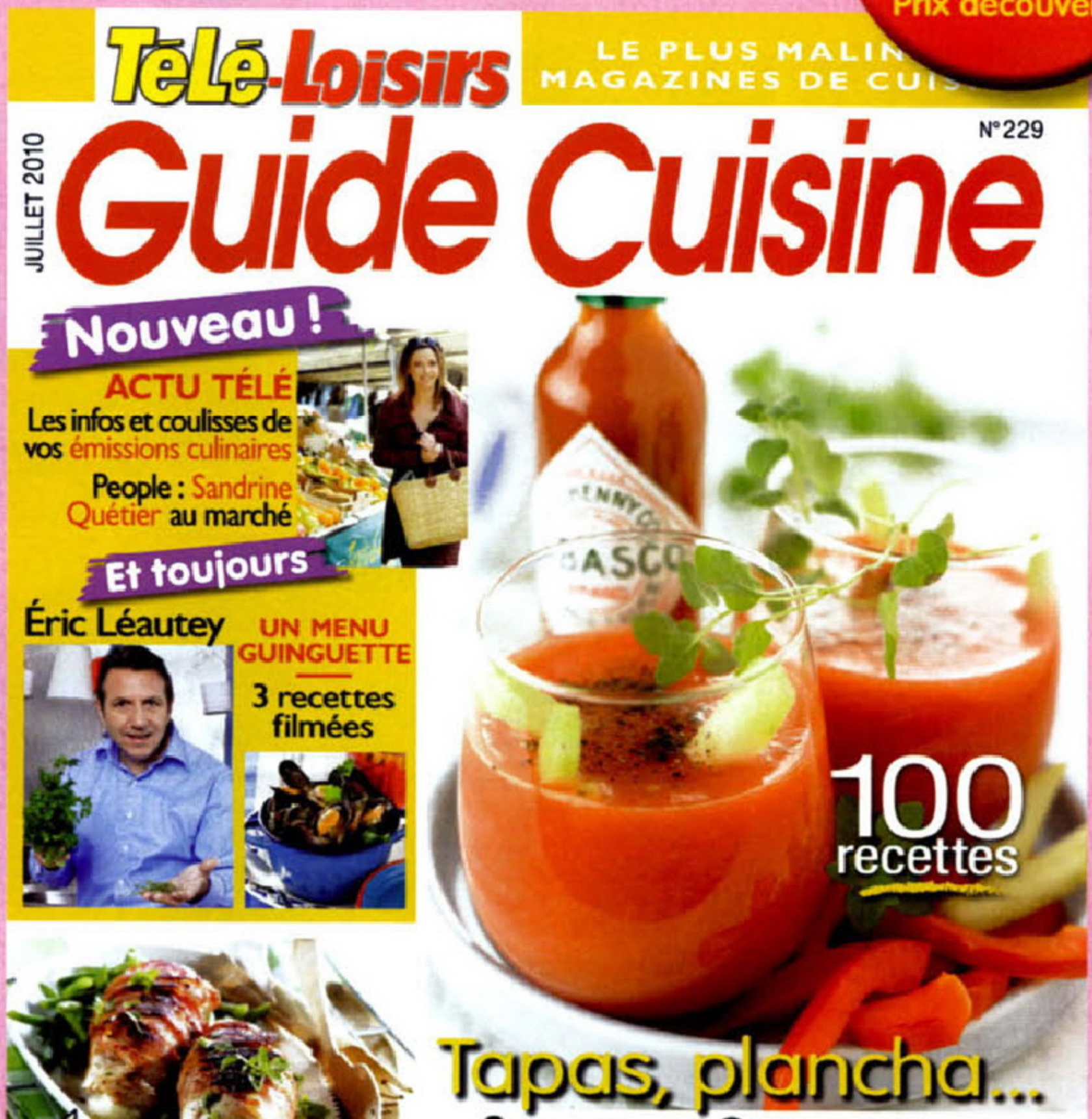
s'unissent pour votre plaisir

1,50 € Prix découverte

NOUVEAU !

Télé-Loisirs Guide Cuisine, c'est la cuisine facile et plaisir ! Chaque mois 100 recettes simples et abordables pour tous les jours, des pas à pas, des fiches à conserver, un guide shopping, des recettes pour débutantes, les conseils exclusifs d'**Eric Léautey** ! Et en plus, une rubrique Plateau Télé qui dévoile tous les secrets culinaires des stars de la télé.

Je le veux, je le veux, je le veux !



Leo Burnett illustration : Magalie Foutrier

Actuellement en vente

Télé-Loisirs Guide Cuisine, c'est si simple de tout réussir.

8 menus + leurs vins

Composés avec les recettes de ce mois, ils raviront vos convives.

Tous à la plage !

Bien à l'abri sous un grand parasol, toute la famille est enfin réunie pour un pique-nique les pieds dans l'eau.

46 Entrée Terrine safranée à la daurade

66 Plat Roulés de salade de riz

76 Dessert Brochettes tutti-frutti

astuce

Transportez les brochettes de fruits dans une boîte plate et conservez les roulés de salade de riz dans une glacière... Mayonnaise et soleil ne font pas bon ménage !

le vin idéal

Un Bag in Box de rosé et de l'eau à conserver bien au frais dans un cache-bouteille isotherme.

Fêtez les papas

Le 20 juin, on va tous s'activer pour préparer un délicieux et inoubliable dîner au meilleur père du monde.

45 Entrée Minitatins de tomates cerises

43 Plat Côte de bœuf barbecue et brochettes de pommes de terre

35 Dessert Mini pavlova au chocolat et aux fraises

astuce

En guise de fromage, proposez du chèvre frais sur des croûtons de pain de campagne posés sur une salade verte à l'huile d'olive.

le vin idéal

Un bordeaux rouge à la forte personnalité, comme le saint-estèphe, qui s'accorde aussi bien avec le bœuf qu'avec l'entrée et le dessert.

Coup de soleil

Des aliments remplis de vitamines pour bien booster et entretenir son joli hâle, et être au top tout l'été !

astuce

On présente le saumon froid avec une sauce huile d'olive, jus de citron et quelques brins d'aneth ciselés, ou avec une sauce au yaourt grec, citronnée.

18 Entrée millefeuille de melon et pamplemousse

79 Plat Saumon en croûte de sel aux fines herbes

59 Dessert Panna cotta choco-pêches

la boisson

Un grand verre de thé glacé pour bien s'hydrater pendant qu'on fait une petite séance de bronzette.

Les beaux-parents arrivent

Traditionnel, mais avec un brin de fantaisie, voilà un menu tout froid, parfait pour les épater sans nous stresser.

astuce

Tout est dans le timing ! On sort le rôti 15 min avant de le servir, pour qu'il ne soit pas glacé. Et on décore le dessert vite fait, avec une bombe de chantilly.

46 Entrée Aspics de tomates à l'avocat

18 Plat Rôti de porc aux poivrons

56 Dessert Bombe aux framboises

le vin idéal

Une coupe de champagne à l'apéro et, pendant le repas, un côtes-du-rhône-villages, très élégant et fruité.

8 menus + leurs vins

Composés avec les recettes de ce mois, ils raviront vos convives.

Bio et bon

On a envie de profiter des fruits et légumes du potager pour se concocter un repas sain et ultravitaminé.

46 Entrée Tomates rôties aux fines herbes

79 Plat Poulet en croûte de pain

19 Dessert Fruits poêlés à la lavande

astuce

Avec le poulet, proposez des pommes de terre nouvelles dorées, une belle poêlée de courgettes à l'huile d'olive ou des carottes confites au four avec un filet de vinaigre balsamique.

la boisson

Un bon cidre fermier demi-sec, à servir frais de l'entrée au dessert.

La dolce vita

Toutes les saveurs de la botte italienne dans un menu coloré, frais et gorgé de soleil. Buonissimo !

19 Entrée Miniburgers de mozzarella

76 Plat Lasagnes d'été

55 Dessert Mousses d'abricot à l'amaretto

astuce

Une entrée aux accents italiens, à accompagner de minitartines de tapenade, de fines tranches de jambon de Parme et de petits gressins à l'huile d'olive.

le vin idéal

Un bardolino rouge, léger et sec, et un limoncello glacé en digestif.

P'tits chefs

À la maison, c'est l'atelier de cuisine : grands et petits se retrouvent pour la préparation d'un menu simple et ludique.

astuce

Les petits s'occupent des plats froids et les grands des cuissons. Prévoyez du ketchup dans les hot-dogs, il remplacera la moutarde parfois trop piquante pour les enfants.

45 Entrée Salade de tomates, haricots blancs

44 Plat Hot-dog sauce moutarde et coleslaw

15 Dessert Glaces orange-carotte et crèmes citron

la boisson

Des jus de fruits frais allongés d'eau pétillante, très rafraîchissants et bien meilleurs que les sodas.

Allez les Bleus !

Coupe du Monde oblige, ce soir c'est plateau-télé devant le foot. On s'organise pour ne pas en manquer une miette.

astuce

Versez le gaspacho dans les verres au tout dernier moment et disposez les ingrédients des sandwichs sur un grand plateau. Tout le monde se fera son en-cas.

16 Entrée Verrines de tapas

30 Plat Snack poulet aux figues

48 Dessert Tiramisu au melon

la boisson

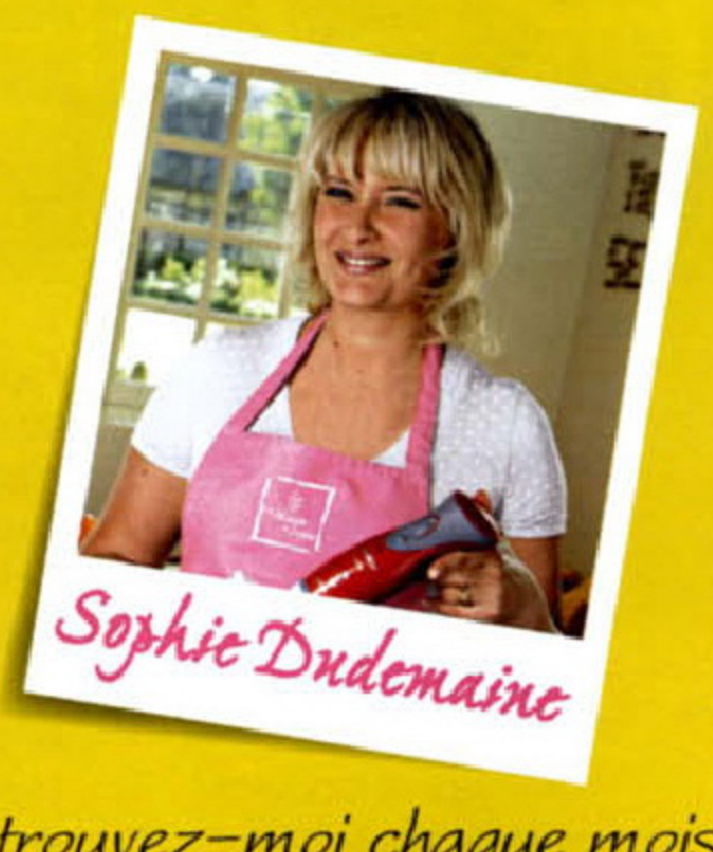
De la bière, car il n'y a pas de match de foot sans une bière fraîche !

Abonnez-vous à *Cuisine Actuelle*

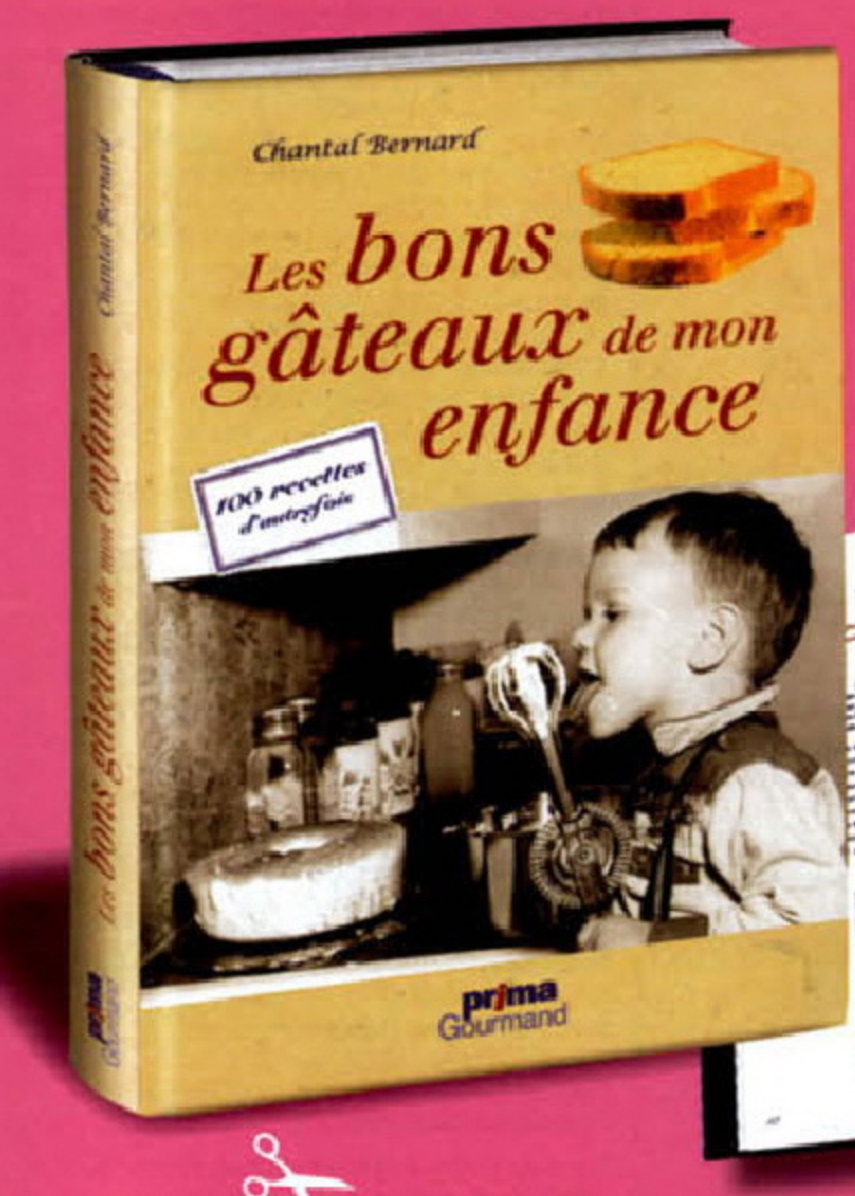
1 an - 12 magazines

+

1 an - 6 hors-séries



Retrouvez-moi chaque mois pour des recettes originales, des conseils et des astuces !



Pour 1 € de plus, recevez ce livre !

Plus de 40% de réduction !

Découvrez 100 recettes de gâteaux incontournables synonymes de douceur, de plaisir et d'insouciance. Une invitation à revivre des moments authentiques et chaleureux autour des saveurs de l'enfance...

- 192 pages - 26 x 18 cm
- valeur commerciale 25€

Avantages Abonnés

- ✓ Moins cher que le prix de vente au numéro
- ✓ Réception à domicile de votre magazine
- ✓ Possibilité de faire suivre votre abonnement partout en France métropolitaine
- ✓ Prix garanti pendant 1 an

Offre réservée aux lectrices de *Cuisine Actuelle*

A retourner dans une enveloppe sans l'affranchir à Cuisine Actuelle - Libre réponse N°80363 - 62069 Arras Cedex 9 - Tél. : 0 826 963 964 (0,15 €/min.)

☑ **OUI, je profite de votre offre :** un an d'abonnement à Cuisine Actuelle (12 N°) et ses hors-séries (6 N°) à 37,90€ + Le livre *Les bons gâteaux de mon enfance* pour 1€ de plus seulement. **Je bénéficie de plus de 40% de réduction !**

Je joins mon règlement de 38,90€ par chèque à l'ordre de Cuisine Actuelle.

J'indique mes coordonnées ❒ Mme ❒ Mlle ❒ M.

Nom ..... Prénom .....

N° ..... Rue .....

Code postal ..... Ville .....

Téléphone* ..... Date de naissance* CGF235A

Je peux aussi m'abonner par **www.prismashop.cuisineactuelle.fr** ou **0 826 963 964** (0,15 €/min.)

En indiquant mon adresse e-mail ci-dessous, je serai informé(e) de la date de réception du premier numéro de mon abonnement.

E-mail ..... @ .....

❒ Je souhaite être informé(e) des offres commerciales du groupe Prisma Presse et de celles de ses partenaires.

*Facultatif. Photo non contractuelle. Offre réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine, valable 2 mois dans la limite des stocks disponibles. Délai de livraison du premier numéro et du livre : 4 semaines environ après enregistrement de votre règlement. Possibilité de s'abonner à Cuisine Actuelle et ses Hors-Séries seuls au prix de 37,90€ ou de commander le livre seul au tarif de 25€ + frais de port en téléphonant au 0 826 963 964 (0,15 €/min). Les informations ci-dessus sont indispensables au traitement par PRISMA PRESSE de votre abonnement. A défaut, votre abonnement ne pourra être mis en place. Ces informations sont communiquées à des sous-traitants pour la gestion de votre abonnement. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amenés à recevoir des propositions des partenaires commerciaux du groupe PRISMA PRESSE. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ❒. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition pour motifs légitimes aux informations vous concernant auprès du groupe PRISMA PRESSE.

index RECETTES de juillet

Entrées

5 idées de cocktails 68
Cupcakes au canard et cassis 37
Mango punch 14
Millefeuilles de melon et pamplemousse 18
Miniburgers de mozzarella 19
Roulés de salade de riz 66
Salade de boulghour aux cerises 36
Salade de riz, crevettes et légumes 63
Salade de riz jolie-jolie 76
Taboulé d'été à la menthe 64
Tomates farcies au taboulé 66
Timbales de taboulé, sauce à l'ail et citron 66
Verrines de riz façon gaspacho 66
Verrines de tapas 16

Plats

5 idées de sandwiches 30
Cabillaud au beurre d'herbes, blé d'Inde grillé 42
Côte de bœuf barbecue 43
Fajitas au poulet du Nouveau-Mexique 41
Filet mignon en croûte de pain 78
Gâteau de poisson aux fines herbes 18
Gigot aux épices en croûte de sel 78
Hot-dog sauce moutarde et coleslaw 44
Lasagnes d'été 76
Nachos géants 76
Poulet aux aromates en croûte de pain 79
Rôti de porc aux poivrons 18
Salade de farfalles aux courgettes 16
Saumon en croûte de sel aux fines herbes 79
Travers de porc Louisiane 40

Desserts

Bombe aux framboises 56
Brochettes tutti frutti 76
Crumble de prunes aux noix 58
Fruits poêlés à la lavande 19
Glace à l'avocat aux framboises 36
Glaces orange-carotte et crèmes citron 15
Mini pavlova au chocolat et aux fraises 35
Mousses d'abricot à l'amaretto 55
Panna cotta choco-pêches 59
Pastèque aux billes 76
Salade de fruits en tiramisu 57
Triffles au thé vert 19
Tutti frutti à la brousse 54

Vos 16 fiches recettes page 45

Tomate
Aspics à l'avocat
Minitatins de tomates cerises
Salade de tomates aux haricots blancs
Tomates rôties aux fines herbes

Terrines
Terrine de saumon à la poutargue
Terrine de surimi au fromage frais
Terrine fraîche de maquereaux
Terrine safranée à la daurade

Coquelet
Coquelets aux échalotes confites
Coquelets aux mangues
Coquelets pêches et vanille
Coquelets grillés

Melon
Billes de melon à la créole
Salade de melon et de pastèque
Sorbet de melon au yaourt
Tiramisu au melon

Crédits photos

Sucré Salé : Subiros p. couverture-14-87/Descordes p. 20/Caste p. 30/31(5)-88/Lawton p. 45(2)-46(2)-87(2)-88(3)/Bilic p. 47/Hall p. 47/Riou p. 47/Van Leuven p. 47/Bono p. 48/Fenot p. 48/Japy p. 48/Desgrieux p. 48-88/Amiel p. 78/Rivière p. 78/Roulier-Turiot p. 79(2)-87/Langot p. 79/Food&Drinck-Cassidy p. 91. F. Nicol/C. Madani : p. couverture-3(2)-33 à 37-91(2). Mondadoripress : p. 3 (3)-14 à 19-40 à 44(5)-54 à 59(6)-62 à 66(13)-68/69-87(5)-88(6-)91. Studio X/StockFood : Bialy p. 3-45-46/Strauss p. 20/Arras p. 20/Caste p. 45/Vasseur p. 46-87/Winkelmann p. 61/Rodach p. 71. Cniel : Viel p. 20. E. Sander : p. 10. P. Louzon p. 23-50/51-60-84. F. Fleury : p. 26 à 28(11). Oredia : Palix p. 39/ACP Syndication.com-Wallace p. 67/Camerapress/Stonehouse p. 72. PhotoAlto p. 72-80. Photononstop : Fancy/Rodriguez p. 75. ACP Syndication.com : Castleton p. 76(4)-87-88/Maree p. 91. Altropremium : p. 82. Illustrations : Minn p. 76.

Les services Cuisine Actuelle

Un renseignement sur le magazine ou sur l'abonnement, c'est ici.

Pour s'abonner

France métropolitaine
21,40 € au comptant

Par courrier
Service Abonnements Cuisine Actuelle
62066 Arras Cedex 9

Par téléphone
0826 963 964 (0,15 €/min)

Par Internet
Sur notre site :
www.prismashop.cuisineactuelle.fr

Pour contacter le service lecteurs

Par courrier
Service lecteurs Cuisine Actuelle
73-75 rue La Condamine, 75854 Paris Cedex 17.

Par téléphone
France métropolitaine : **01 44 90 67 50**
DOM-TOM et étranger : **(00) 33 01 44 90 67 50**

Par mail
lecteurs@cuisineactuelle.fr

Anciens numéros
Contacter le service abonnements :
adresses, téléphone et Internet ci-contre.

Cuisine Actuelle

Magazine mensuel
édité par
GROUPE PRISMA PRESSE

6 rue Daru, 75379 Paris Cedex 08.
Site Internet : www.cuisineactuelle.fr

Société en nom collectif au capital de 3 000 000 €, d'une durée de 99 ans, ayant pour gérant Gruner + Jahr Communication GmbH. Ses trois principaux associés sont Média Communication SAS, Gruner + Jahr Communication GmbH, France Constanze-Verlag GmbH & Co KG

RÉDACTION
73-75 rue La Condamine, 75854 Paris Cedex 17
Téléphone : 01 44 90 67 00
Télécopie : 01 44 90 65 99

Pour joindre votre correspondant, composez le 01 44 90 suivi du poste de 4 chiffres indiqué après chaque nom.

Directrice éditoriale : Maryse Bonnet
Rédactrice en chef : Monique Chassang (6591)
Rédactrice en chef adjointe : Béatrice Dangvan (6592)
Directrice artistique : Marion Thérizol (6590)
Secrétariat : Sophie Lassous (6598)
Rédaction : Sophie Cohodes, chef de service (6604) Camille Painvin (6603)
Secrétaire générale de rédaction : Joëlle Leproux-Sales (6593)
Maquette : Carmen Gires-Gresa (6613) et Michel Poyac (6607), chefs de studio, Isabelle Millet (6609)
Photo : Sylvie Cornet, chef de service (6587), Nathalie Cohen-Hébert, chef de service missionnée (6521), Carole Cuciniello, secrétaire documentaliste (6585)
Comptabilité : Catherine Villeneuve (6598)
Fabrication : Yann Saunier (6859)
Ont collaboré à ce numéro : J. Barbieri, V. Bestel, A. Blin-Gayet, A. Boschet, M. Darmoni, D. Decoster, M. Domange, M. Fiess, M.-C. Frédéric, A. Ghiringhelli, C. Lamontagne, M. Loriol, C. Masson, E. de Meurville, C. Mignot N. Renaud, J. Sibony, Ph. Sinsheimer, H. de Vaublanc.

PUBLICITÉ, MARKETING & DIFFUSION
6 rue Daru, 75379 Paris Cedex 8, tél. 01 44 15 34 28
Directrice commerciale Prisma média : Catherine Arnaize (3346)
Directrice de groupe client et référent titre : Catherine Maunoury (3341)
Directrice univers grande consommation et régions : Valérie Ronssin (3432)
Directrice univers marketing direct et développement : Véronique Moulin (3415)
Directeur univers luxe-corporate : Thierry Daure (3503)
Directrice univers grands comptes : Isabelle Decamp (3398)
Directrice univers Web : Violaine di Meglio (3206)
Responsable back office : Céline Baude (3021)
Directeur études et marketing client : Nicolas Cour
Directrice marketing client : Jelka Holler
Directeur commercialisation réseau : Bertrand Houlé
Directeur des ventes : Bruno Recurt
Chef de groupe diffusion : Claire Bernard

Directeur de la publication : Rolf Heinz
Editeur : Loïc Guilloux
Directrice marketing : Pascale Socquet-Juglard
Directeur Internet : Martial Viudes

Service abonnements et anciens numéros : 62066 Arras Cedex 9
Tél. 0811 23 22 21 (prix d'une communication locale)
www.prismashop.cuisineactuelle.fr
Photogravure : Allo Scan
Imprimé en Allemagne : Prinovis Itzehoe, am Vossbarg, 25524 Itzehoe
Diffusion : Transport Presse
ISSN : 09893091. Commission paritaire : n° 0114 K 84150
Création janvier 1991

© 2010 Prisma Presse

Dépôt légal : juin 2010

OJD PRESSE PAYANTE 2008

ARPP

Audience mesurée par AUDIPRESSE

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite.

LE MOIS PROCHAIN

dans Cuisine Actuelle

Week-end entre amis : on invite le **barbecue** au déjeuner.

4 recettes bord de mer avec Sophie Dudemaine

Riches de saveurs, les **tartes salées**. On craque !

16 ... et toujours fiches recettes à collectionner

Et aussi

- Enquête : nos aliments revus par les designers
- Bien-être : les atouts du sorbet
- S'équiper : un cuit-vapeur pour cuisiner léger.

Un pique-nique **forme** plein d'idées, on aime !

En vente dès le 12 juillet

CARNET D'ADRESSES

Alinéa : 04 42 82 40 60. **Amadeus** : www.amadeus-online.net **Anne de Joyeuse** : 04 68 74 79 40. **Arnaud de Villeneuve** : 04 68 64 06 63. **Art et Vin** : www.art-et-vin.net **Barbecue Direct** : 03 20 59 20 71. **Botanic** : 0811 907 474. **Café Prunier** : 01 47 42 98 91. **Casa** : www.casashops.com **Cave de Fronton** : 05 63 57 18 10. **Cave de Lugny** : www.cave-lugny.com **Cave des Cordeliers** : 06 85 05 45 42, cbuatois@club-internet.fr **Château Courts-Les-Muts** : 05 53 27 92 17. **Château de Calce** : 04 68 88 72 72. **Château Les Bruyères** : 02 31 32 22 45. **Château l'Isle-douce** : 06 82 00 68 95. **Coffret Morbihan** : 02 97 42 61 60. **Coming B** : 01 69 02 24 80. **Constant** : 02 40 15 64 28, www.lemulondepenbron.com **De Buyer** : 03 29 30 66 12. **Decopop** : 03 51 08 19 00. **Domaine de Capelongue** : 04 90 75 89 78. **Domaine de Saint-Géry** : 05 65 31 82 51. **Domaine Le Pive** : 04 67 88 80 00. **Domaine Paul Mas** : 04 67 98 00 60. **Européennes du Goût** : www.e-gout.fr **Festival à Bacchus** : 03 80 21 25 90. **Fête de l'abricot** : 04 68 64 04 04, www.mairie-rivesaltes.fr **Fête de la figue** : www.fetedelafigue-caromb.com **Fête de la groseille** : 03 21 81 30 85. **Fête du chipiron** : 05 59 20 00 34. **Fête du melon** : 04 90 71 32 01. **Fête du thon** : 05 59 26 03 16, www.saint-jean-de-luz.com **Fleux** : www.fleux.com **Foire à l'ail** : 02 47 70 37 37. **Les Pieds sur Terre** : www.millaules-piedssurterre.fr **Fromagerie Beillevaire** : 02 40 02 33 98, www.pascalbeillevaire.net **Galis & Cavadou** : 04 90 29 76 63, tarifgalis@free.fr **Géant Vert** : www.les50ans-degeantvert.fr **Guzzini** : 0810 137 372. **Habitat** : www.habitat.fr **Imagine Outlet** : www.imagineoutlet.com **Irancy** : www.irancy.org **Jardi Deco** : 03 84 25 53 34. **Jardins d'Eyrignac** : 05 53 28 99 71. **La Carpe** : www.la-carpe.com **La Chaise longue** : www.la-chaiselongue.com **La Finca** : 01 55 97 01 26, www.rolande.most@wanadoo.fr **La tête dans les Olives** : 09 51 31 33 34. **Le Chalet d'en Ho** : 04 92 20 12 29. **Le Coq-Gadby** : 02 99 38 50 50. **Le Pontarlier** : 03 84 37 83 27. **Le Grain de Folie** : 04 68 51 00 50. **Le Passage Saint-Michel** : 05 56 91 20 30. **Le Couteau d'argent** : 01 47 93 86 37, yves-marie.le-bourdonnec@wanadoo.fr **Les comptoirs d'Épicure** : 06 79 44 25 91. **Lurisa** : www.produits-italiens.fr **Made in Design** : www.madeindesign.com **Maison Paris** : 05 58 89 31 20, contact@maison-paris.fr **Maisons du monde** : 02 51 71 17 17. **Mas Bachès** : 04 68 96 42 91, bachesbene@aol.com **Mastrad** : www.mastrad.fr **Midorinoshima** : www.midorinoshima.com **Monceau fleurs** : www.bouquets-objets.com **Nature et Découvertes** : www.natureetdecouvertes.com **Piment d'Estelette** : piment despelette.com **Potager Petit Moulin** : 02 41 38 86 77. **Pot au Pin** : www.pot-au-pin.com **Produits vendéens** : 02 51 35 97 64, produits.noirmoutrins@wanadoo.fr **Rigal** : 05 65 30 70 10. **Robert Blanc** : 04 90 09 82 54. **Rouge papille** : www.rougepapille.com et www.madeleinemarket.com **Screwpull** : www.lecreuset.fr **SDAB** : 02 98 79 06 20, sdab-paris@hotmail.fr **Sefama** : www.sefama.fr **Tartines** : www.tartinezmoi.fr **Tupperware** : 01 41 39 24 24. **Vignerons Ardéchois** : 04 75 39 98 00. **Vinifilles** : www.vinifilles.fr **Vins Saint-Rémy-de-Provence** : www.alpilles.fr **Zac designs** : www.zac-designs.org

Bonne Maman®

C'est toi que j'aime tant

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. www.mangerbouger.fr